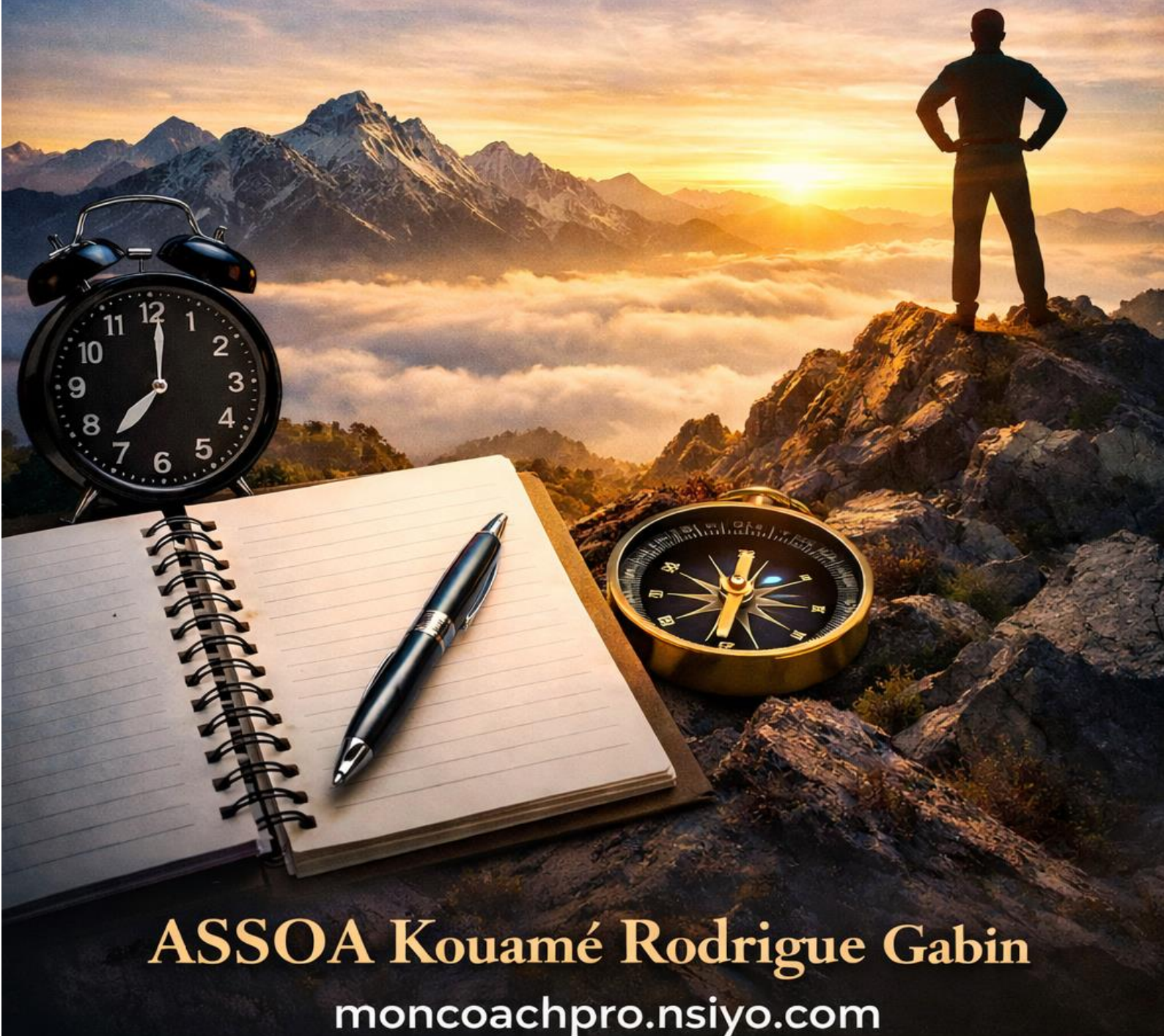


CARNET D'APPLICATION

MÉTHODE ASSOA

*20 semaines pour transformer son mindset,
ses habitudes et sa vision de la vie*



ASSOA Kouamé Rodrigue Gabin

moncoachpro.nsiyo.com

Guide de développement personnel

CARNET D'APPLICATION – MÉTHODE ASSOA

20 semaines pour transformer son mindset, ses habitudes et sa vision de la vie

ASSOA Kouamé Rodrigue Gabin

Ce carnet accompagne le livre

Maîtriser son esprit et sa discipline

Téléchargeable sur moncoachpro.nsiyo.com

moncoachpro.nsiyo.com

Comment utiliser ce carnet ?

Ce carnet n'est pas un journal intime.
Ce n'est pas non plus un espace de réflexion abstraite.

C'est un **outil de discipline intérieure**.

Son rôle est simple :
t'aider à **passer de la compréhension à l'action**,
puis de l'action à la constance.

Tu n'as pas besoin d'écrire beaucoup.
Tu as besoin d'écrire **régulièrement**.

Règles fondamentales

Écris chaque jour, même brièvement

1. **Ne cherche pas à être parfait**
2. **Assume ce que tu écris**
3. **Observe sans te juger**
4. **Respecte tes engagements ou reconnais-les**

La discipline commence là où l'excuse s'arrête.

Guide de développement personnel

SEMAINE 1 — *Les 7 habitudes de ceux qui réalisent tout ce qu'ils entreprennent*

Stephen R. Covey

Cette semaine pose la base de tout le programme :
la responsabilité personnelle et le passage d'une vie réactive à une vie choisie.

JOUR 1 — Reprendre le pouvoir sur sa vie

Questions de réflexion

1. Dans quel domaine de ma vie ai-je tendance à blâmer les circonstances ou les autres ?

2. Quelle décision ai-je repoussée alors qu'elle dépend essentiellement de moi ?

3. Quelle habitude ou quel comportement est aujourd'hui sous mon contrôle, même partiellement ?

4. Si je reprenais 100 % de responsabilité dans ce domaine, quelle action concrète pourrais-je poser dès aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

☐ Respecté ☐ Non respecté

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 2 — Passer de la réaction au choix

Questions de réflexion

Notez ce qui vous préoccupe actuellement, mais qui échappe à votre contrôle direct.	Notez ce que vous pouvez réellement influencer aujourd'hui, même de manière partielle ou modeste.

Engagement de ce jour

☐ Respecté ☐ Non respecté

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 3 — Clarifier ce qui dépend de moi

Questions de réflexion

1. Quelle action répète-je chaque jour sans réellement y réfléchir ?

2. Dans quelle situation ai-je tendance à choisir la facilité plutôt que l'alignement ?

3. Quelle décision récente ai-je prise par peur ou par évitement ?

4. Si je devais refaire ce choix en conscience aujourd'hui, que ferais-je différemment ?

Engagement de ce jour

☐ Respecté ☐ Non respecté

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Sortir de la posture de victime

Questions de réflexion

1. Quelle action utile ai-je tendance à repousser parce qu'elle me met mal à l'aise ?

2. Quel inconfort est-ce que j'évite le plus souvent : émotionnel, mental ou physique ?

3. Quelle petite action pourrais-je faire aujourd'hui sans chercher à me rassurer ?

4. Qu'est-ce que je risque réellement si je passe à l'action maintenant ?

Engagement de ce jour

☐ Respecté ☐ Non respecté

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Choisir l'action plutôt que l'excuse

Questions de réflexion

1. Quelle promesse récente ai-je faite à moi-même sans vraiment la respecter ?

2. Quelle promesse ai-je tendance à repousser régulièrement ?

3. Quelle action simple puis-je m'engager à faire aujourd'hui sans négociation ?

4. Que changerait ma vie si je me respectais davantage dans mes engagements ?

Engagement de ce jour

☐ Respecté ☐ Non respecté

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Installer une cohérence intérieure

Questions de réflexion

Identifiez une situation actuelle dans laquelle vous cherchez à tout gérer seul. Demandez-vous comment une collaboration pourrait améliorer le résultat. Faites un pas concret vers une personne dont les compétences pourraient compléter les vôtres.

Engagement de ce jour

☐ Respecté ☐ Non respecté

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Consolider la responsabilité personnelle

Questions de réflexion

1. Quel a été mon plus grand progrès cette semaine ?

2. À quel moment ai-je évité la responsabilité ou l'inconfort ?

3. Quelle action m'a demandé le plus de discipline ?

4. Quelle routine ou habitude ai-je réellement commencée ?

5. Que puis-je améliorer concrètement dès la semaine prochaine ?

Engagement de ce jour

☐ Respecté ☐ Non respecté

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

*« La discipline ne se mesure pas à l'intention,
mais à ce que je répète quand personne ne me regarde. »*

Guide de développement personnel

SEMAINE 2 — *Réfléchissez et devenez riche*

Napoleon Hill

Cette semaine vise à clarifier ton objectif principal et à renforcer la discipline mentale nécessaire pour le poursuivre avec constance.

JOUR 1 — Définir clairement son objectif

Questions de réflexion

1. Qu'est-ce que je veux réellement atteindre ou changer dans ma vie aujourd'hui ?

2. Pourquoi ce désir est-il important pour moi ?

3. Qu'est-ce que ce changement me permettra de devenir ?

4. Qu'est-ce que je suis prêt à donner ou à changer pour l'atteindre ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Développer la foi en soi

Questions de réflexion

1. Quelle pensée négative revient le plus souvent concernant mon objectif ?

2. En quoi cette pensée affaiblit-elle ma discipline ?

3. Quelle pensée plus constructive puis-je choisir consciemment ?

4. Comment puis-je me rappeler cette nouvelle pensée chaque jour ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Élaborer un plan et passer à l'action

Questions de réflexion

1. Reformulez votre désir principal en une phrase claire et positive.

2. Écrivez-la au présent, comme si elle était déjà en cours de réalisation.

3. Associez-y une émotion précise (fierté, calme, confiance).

4. Décidez d'un moment précis dans la journée pour la relire consciemment.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Cultiver la persistance

Questions de réflexion

1. Quelle compétence ou connaissance est actuellement la plus utile pour mon objectif ?

2. Où puis-je l'apprendre de manière simple et concrète ?

3. Quelle action puis-je mettre en pratique immédiatement après l'apprentissage ?

4. Qu'est-ce que je peux ignorer pour rester concentré ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Utiliser l'autosuggestion

Questions de réflexion

1. Visualisez-vous ayant atteint votre objectif principal.
2. Observez les détails : posture, environnement, émotions.
3. Ressentez la satisfaction et la confiance associées.
4. Notez ce que cette version de vous fait différemment au quotidien.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Mobiliser l'imagination

Questions de réflexion

1. Quelle décision importante est-ce que je repousse actuellement ?

2. Qu'est-ce que je crains le plus si je décide maintenant ?

3. Quelle est la pire conséquence réaliste ?

4. Quelle serait la première action concrète après cette décision ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Consolider la discipline mentale

Questions de réflexion

1. Quel principe de cette semaine a eu le plus d'impact sur moi ?

2. Où ai-je manqué de constance ?

3. Quelle décision a renforcé ma discipline mentale ?

4. Quelle pratique vais-je conserver durablement ?

5. Que dois-je ajuster pour la semaine suivante ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière

☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« La discipline commence le jour où l'excuse n'a plus le dernier mot. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 3 — *Le Pouvoir du moment présent*

Eckhart Tolle

Cette semaine vise à développer la présence consciente et à réduire l’emprise du mental automatique sur tes pensées et tes actions.

JOUR 1 — Observer le mental

Questions de réflexion

Aujourd’hui, à plusieurs moments de la journée :

- Arrêtez-vous quelques secondes.
- Observez ce que vous pensez sans analyser.
- Nommez simplement : “pensée”, “émotion”, “tension”.
- Revenez à votre respiration ou à vos sensations corporelles.

1. À quels moments de la journée mon esprit est-il le plus agité ?

2. Quelles pensées reviennent le plus souvent dans ces moments-là ?

3. Ces pensées concernent-elles le passé, le futur ou le présent ?

4. Que se passe-t-il en moi lorsque j’observe mes pensées sans les juger ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu’est-ce que j’assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 2 — Revenir au moment présent

Questions de réflexion

À plusieurs moments de la journée :

- Observez si votre esprit est tourné vers le passé ou le futur.
- Nommez-le intérieurement : “passé” ou “futur”.
- Revenez à une sensation immédiate : respiration, contact du corps, sons.
- Restez quelques secondes sans chercher autre chose.

1. Dans quelles situations ai-je tendance à être absent mentalement ?

2. Quelles sensations physiques puis-je observer lorsque je ramène mon attention au présent ?

3. Qu'est-ce qui change dans mon état intérieur lorsque je suis pleinement présent ?

4. Quelle situation aujourd'hui me permettra de pratiquer consciemment la présence ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Identifier l'ego en action

Questions de réflexion

À plusieurs moments de la journée :

- Portez attention à vos sensations corporelles.
- Ressentez le poids du corps, le contact avec le sol ou la chaise.
- Observez la respiration sans la contrôler.
- Restez présent quelques instants, sans analyser.

1. Dans quelle situation récente ai-je réagi de manière excessive ou défensive ?

2. Quelle image de moi-même cherchais-je à protéger à ce moment-là ?

3. Quelles émotions étaient associées à cette réaction ?

4. Que se passerait-il si je lâchais cette identification à l'ego ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Accueillir ce qui est

Questions de réflexion

Aujourd'hui, face à une situation inconfortable :

- Observez votre résistance intérieure.
- Nommez-la silencieusement.
- Dites intérieurement : "C'est ainsi, pour l'instant."

1. Quelle situation actuelle ai-je du mal à accepter ?

2. Quelles résistances intérieures cette situation provoque-t-elle en moi ?

3. Que change l'acceptation de ce qui est, sans résignation ?

4. Quelle attitude plus consciente puis-je adopter face à cette situation ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Se libérer du passé

Questions de réflexion

À plusieurs moments de la journée :

- Portez attention aux sons autour de vous.
- Observez l'espace qui les contient.
- Ressentez le calme derrière les perceptions.
- Restez quelques secondes sans chercher à comprendre.

1. Quel souvenir ou événement passé influence encore mes réactions actuelles ?

2. Quelle émotion est associée à ce souvenir ?

3. En quoi rester attaché à ce passé m'empêche d'être pleinement présent ?

4. Quelle décision intérieure puis-je prendre pour m'en détacher progressivement ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Apaiser la souffrance intérieure

Questions de réflexion

Aujourd'hui, dans une interaction ou une situation :

- Observez une réaction émotionnelle immédiate.
- Identifiez-la sans jugement : “défense”, “comparaison”, “besoin d’avoir raison”.
- Ressentez les sensations corporelles associées.
- Laissez passer sans agir immédiatement.

1. Dans quelles situations ressens-je le plus de tension ou de mal-être intérieur ?

2. Quelles pensées accompagnent ces sensations ?

3. Que se passe-t-il lorsque je porte une attention consciente à cette souffrance ?

4. Quelle pratique simple peut m’aider à apaiser mon état intérieur aujourd’hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu’est-ce que j’assume ?)

JOUR 7 — Intégrer la présence au quotidien

Questions de réflexion

1. À quel moment ai-je été le plus présent cette semaine ?

2. Quelle situation a réveillé le plus de réactions automatiques ?

3. Quelle pratique m'a le plus aidé à revenir à l'instant ?

4. Comment la présence a-t-elle influencé mes décisions ou mes relations ?

5. Quelle pratique vais-je conserver au quotidien ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Ce que tu fais chaque jour révèle ce que tu choisis vraiment. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 4 — *Les 4 accords toltèques*

Don Miguel Ruiz

Cette semaine vise à observer tes accords intérieurs, la manière dont tu utilises ta parole, interprètes les situations et agis au quotidien.

JOUR 1 — Avoir une parole juste

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Observez vos paroles, surtout dans les moments de tension.
 - Notez les jugements, plaintes ou critiques automatiques.
 - Corrigez une parole intérieure ou extérieure inutilement négative.
 - Choisissez des mots plus justes, plus sobres.
1. Dans quelle situation récente mes paroles n'étaient pas alignées avec ce que je pensais réellement ?

2. Qu'est-ce qui m'a poussé à parler ainsi (peur, colère, besoin d'approbation) ?

3. Quelles conséquences ces paroles ont-elles eues sur moi ou sur les autres ?

4. Quelle parole plus juste puis-je choisir aujourd'hui, même si elle est inconfortable ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Ne pas prendre les choses personnellement

Questions de réflexion

Aujourd'hui, face à une critique, un jugement ou une attitude désagréable :

- Observez votre réaction immédiate.
- Rappelez-vous que cela reflète l'autre, pas votre valeur.
- Respirez et relâchez la tension.
- Choisissez une réponse calme ou le silence.

1. Quelle parole ou attitude récente m'a affecté émotionnellement ?

2. Quelle interprétation personnelle ai-je faite de cette situation ?

3. En quoi cette situation parle davantage de l'autre que de moi ?

4. Quelle distance intérieure puis-je adopter face à cela aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Ne pas faire de suppositions

Questions de réflexion

- Identifiez une supposition que vous faites.
- Demandez-vous si elle est basée sur un fait réel.
- Posez une question claire ou observez sans conclure.
- Relâchez l'histoire mentale inutile.

1. Quelle situation récente ai-je interprétée sans vérifier les faits ?

2. Quelle histoire mentale ai-je construite autour de cette situation ?

3. Quelles émotions cette supposition a-t-elle générées en moi ?

4. Quelle clarification simple puis-je apporter aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Faire toujours de son mieux

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Observez votre niveau d'énergie réel.
- Définissez ce que "faire de votre mieux" signifie aujourd'hui.
- Agissez en conséquence, sans comparaison.
- Relâchez toute auto-critique inutile.

1. Dans quel domaine ai-je été trop dur ou trop indulgent envers moi-même ?

2. Qu'est-ce que "faire de mon mieux" signifie réellement aujourd'hui ?

3. Qu'est-ce que je peux accepter sans me juger inutilement ?

4. Quelle action équilibrée puis-je poser aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Identifier ses accords limitants

Questions de réflexion

- Identifiez lequel des quatre accords est le plus utile à appliquer.
- Appliquez-le consciemment, même imparfaitement.
- Observez l'impact sur votre état intérieur.
- Notez ce que cela change dans votre réaction.

1. Quelle croyance ou règle intérieure guide encore mes comportements ?

2. D'où provient cette croyance (éducation, expériences passées, environnement) ?

3. En quoi cette croyance limite-t-elle ma liberté aujourd'hui ?

4. Quel nouvel accord plus juste puis-je commencer à adopter ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Aligner pensée, parole et action

Questions de réflexion

- Marquez une pause consciente avant de répondre.
- Respirez profondément une fois.
- Observez l'émotion présente sans la nourrir.
- Choisissez une réponse sobre ou le silence.

1. Où existe-t-il actuellement un décalage entre ce que je pense, dis et fais ?

2. Qu'est-ce que ce décalage révèle sur mes peurs ou mes résistances ?

3. Que changerait un alignement plus honnête dans cette situation ?

4. Quelle action simple peut rétablir cet alignement aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Intégrer les accords au quotidien

Questions de réflexion

1. Quel accord a été le plus difficile à appliquer ?

2. Lequel m'a apporté le plus de liberté ?

3. Dans quelle relation ai-je observé un changement ?

4. Quelle réaction automatique ai-je le plus désamorcée ?

5. Quel accord vais-je continuer à pratiquer consciemment ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Comprendre éclaire. Répéter transforme. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 5 — *Le Courage de ne pas être aimé*

Ichiro Kishimi & Fumitake Koga

Cette semaine vise à sortir de la recherche d'approbation et à assumer pleinement ses choix, même lorsqu'ils ne plaisent pas.

JOUR 1 — Se libérer du regard des autres

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez une situation où vous cherchez l'approbation.
- Observez ce que cela vous fait faire ou éviter.
- Demandez-vous ce que vous feriez sans ce besoin.
- Notez la différence.

1. Dans quelle situation récente ai-je agi principalement pour être apprécié ou validé ?

2. Qu'ai-je mis de côté ou sacrifié de moi-même dans cette situation ?

3. Quelle peur se cache derrière mon besoin d'approbation ?

4. Quelle décision plus alignée pourrais-je prendre aujourd'hui, même si elle déplaît ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Comprendre la séparation des tâches

Questions de réflexion

1. Quelle situation me met sous pression parce que je veux contrôler le résultat?

2. Qu'est-ce qui relève réellement de ma responsabilité ?

3. Qu'est-ce qui appartient à l'autre, même si je n'aime pas sa décision ?

4. Que se passerait-il si je lâchais ce qui ne m'appartient pas ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Changer d'objectif intérieur

Questions de réflexion

1. Dans quelle situation ai-je récemment cherché la reconnaissance ?

2. Quel comportement ai-je adopté pour être accepté ?

3. Qu'aurais-je fait si la reconnaissance n'était pas un enjeu ?

4. Quelle action plus libre puis-je poser maintenant ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Accepter d'être imparfait

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez une situation où vous vous justifiez trop.
- Observez la peur ou l'émotion derrière ce réflexe.
- Reformulez votre position simplement, sans argumenter.
- Laissez l'autre réagir sans intervenir davantage.

1. Dans quel domaine ai-je tendance à me juger sévèrement ?

2. Quelle exigence irréaliste est présente derrière ce jugement ?

3. Que changerait l'acceptation de mon imperfection dans cette situation ?

4. Quelle action simple puis-je poser sans chercher à être parfait ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 5 — Choisir la contribution plutôt que la reconnaissance

Questions de réflexion

1. Quelles sont les valeurs qui guident réellement mes décisions ?

2. Dans quelle situation ai-je agi récemment contre mes valeurs ?

3. Qu'est-ce que cela m'a coûté intérieurement ?

4. Quelle décision plus alignée puis-je prendre maintenant ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Assumer ses choix

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez une situation où vous contribuez pour être apprécié.
- Observez ce que cette attente crée en vous.
- Choisissez une action utile à faire sans en parler.
- Laissez l'acte exister sans reconnaissance.

1. Quel choix passé ai-je encore tendance à justifier ou à regretter ?

2. Qu'est-ce que ce choix disait de moi à ce moment-là ?

3. Que signifie assumer pleinement ce choix aujourd'hui ?

4. Quelle décision actuelle puis-je prendre avec plus de responsabilité ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Avancer sans chercher l'approbation

Questions de réflexion

1. Quelle idée de cette semaine a le plus bousculé mes habitudes ?

2. Où ai-je cessé de chercher l'approbation ?

3. Quelle responsabilité ai-je reprise consciemment ?

4. Qu'est-ce que cela a changé dans mon comportement ?

5. Quelle posture vais-je maintenir à long terme ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« La constance silencieuse vaut mieux que l'intensité éphémère. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 6 — *Le Pouvoir de la pensée positive*

Norman Vincent Peale

Cette semaine vise à prendre conscience de ton dialogue intérieur et à orienter volontairement tes pensées.

JOUR 1 — Observer ses pensées dominantes

Aujourd'hui, à plusieurs moments de la journée :

- Notez les pensées qui reviennent le plus souvent.
- Repérez celles qui affaiblissent votre énergie ou votre confiance.
- Choisissez-en une.
- Remplacez-la volontairement par une pensée plus constructive.

1. Quelle pensée négative ou limitante revient le plus souvent dans mon esprit ?

2. Dans quelles situations cette pensée apparaît-elle le plus fréquemment ?

3. Quel effet cette pensée a-t-elle sur mon comportement ?

4. Quelle pensée plus constructive pourrais-je choisir à la place ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Remplacer les pensées négatives

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez une situation qui vous génère de la peur ou du doute.
- Notez le scénario négatif que votre esprit construit.
- Remplacez-le par une issue possible et constructive.
- Répétez cette nouvelle formulation plusieurs fois dans la journée.

1. Quelle pensée négative ai-je tendance à entretenir sans m'en rendre compte ?

2. Comment cette pensée influence-t-elle mes émotions ?

3. Quelle affirmation positive puis-je utiliser pour la remplacer ?

4. Dans quelle situation précise puis-je pratiquer ce remplacement aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Renforcer la confiance intérieure

Aujourd'hui :

- Choisissez une pensée simple et constructive.
« Je fais face calmement à ce qui se présente. »
« Je progresse chaque jour. »
- Écrivez-la clairement.
- Répétez-la plusieurs fois dans la journée.
- Revenez-y dès que l'esprit s'éparpille.

1. Dans quel domaine ai-je le plus souvent des doutes sur moi-même ?

2. Quelles expériences passées prouvent que je suis capable ?

3. Quelle phrase intérieure pourrait renforcer ma confiance aujourd'hui ?

4. Quelle action, même modeste, peut soutenir cette confiance ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Donner une direction à son esprit

Questions de réflexion

Aujourd'hui, lors d'une perturbation :

- Arrêtez-vous quelques secondes.
- Respirez lentement.
- Revenez à votre pensée dominante constructive.
- Agissez seulement après ce recentrage.

1. Sur quoi mon esprit se concentre-t-il le plus souvent : les problèmes ou les solutions ?

2. Quelles situations nourrissent le plus mon stress mental ?

3. Quelle intention mentale claire puis-je choisir aujourd'hui ?

4. Quelle action concrète peut soutenir cette orientation ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Relier pensée et action

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez une situation où vous doutez de vous.
- Rappelez-vous une réussite passée, même modeste.
- Notez ce qui vous a permis d'y arriver.
- Reliez cette expérience à la situation actuelle.

1. Quelle pensée positive reste aujourd'hui uniquement théorique pour moi ?

2. Quelle action simple pourrait lui donner une réalité concrète ?

3. Qu'est-ce qui m'empêche habituellement de passer à l'action ?

4. Quelle petite victoire puis-je créer aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Apaiser le mental

Aujourd'hui :

- Identifiez une situation où vous vous attendez à échouer.
- Notez la phrase intérieure associée à cette attente.
- Reformulez-la de manière constructive et réaliste.

« Je vais essayer de faire de mon mieux. »

« Je peux apprendre même si ce n'est pas parfait. »

- Répétez cette nouvelle formulation avant d'agir. Dans quelles situations mon esprit devient-il le plus agité ?

2. Quelles pensées dominent dans ces moments-là ?

3. Quelle pratique simple m'aide à retrouver le calme intérieur ?

4. À quel moment précis puis-je intégrer cette pratique aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Installer une hygiène mentale

Questions de réflexion

1. Quelle pensée constructive m'a le plus aidé cette semaine ?

2. Quelle peur ai-je appris à apaiser ?

3. Quel changement ai-je observé dans mon énergie ?

4. Quelle pensée négative ai-je réussi à remplacer ?

5. Quelle pratique vais-je maintenir au quotidien ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Tu n'es pas en retard : tu es en construction. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 7 — *L'Effet cumulé*

Darren Hardy

Cette semaine vise à prendre conscience de l'impact des petites actions répétées et à renforcer la discipline quotidienne.

JOUR 1 — Comprendre le pouvoir des petites actions

Aujourd'hui :

- Identifiez une petite action positive que vous pouvez répéter chaque jour.
- Assurez-vous qu'elle soit simple et réaliste.
- Décidez de la pratiquer sans exception pendant 7 jours.
- Notez votre engagement.

1. Quelle petite action répète-je chaque jour sans y prêter attention ?

2. Quel effet cumulatif cette action a-t-elle sur ma vie ?

3. Quelle petite action positive pourrais-je introduire dès maintenant ?

4. Pourquoi cette action est-elle réaliste pour moi ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Identifier les habitudes invisibles

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Observez vos habitudes sur une journée entière.
- Notez celles que vous répétez sans réfléchir.
- Classez-les en deux catégories :
 1. celles qui vous élèvent,
 2. celles qui vous freinent.
- Ne changez rien pour l'instant.

1. Quelle habitude quotidienne agit contre mes objectifs ?

2. Depuis quand cette habitude est-elle installée ?

3. Quel petit ajustement pourrais-je faire aujourd'hui ?

4. Qu'est-ce que ce changement pourrait produire sur le long terme ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Choisir la constance plutôt que l'intensité

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Choisissez une habitude qui vous freine.
- Identifiez le moment précis où elle se déclenche.
- Choisissez une action simple pour la remplacer.
- Appliquez ce remplacement une fois aujourd'hui.

1. Dans quel domaine ai-je tendance à être intense mais irrégulier ?

2. Qu'est-ce que cette irrégularité m'a déjà coûté ?

3. Quelle action minimale puis-je maintenir chaque jour ?

4. Qu'est-ce qui peut m'aider à rester constant ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Mesurer ses choix quotidiens

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez une action que vous trouvez difficile à maintenir.
- Réduisez-la volontairement.
- Définissez une version minimale faisable chaque jour.
- Engagez-vous à la pratiquer sans exception.

1. Quels choix quotidiens influencent le plus mes résultats ?

2. Lesquels m'éloignent de la vie que je veux construire ?

3. Quel choix conscient puis-je faire aujourd'hui ?

4. Comment puis-je rendre ce choix plus facile à répéter ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Construire une discipline durable

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Choisissez une action que vous répétez chaque jour.
- Définissez un indicateur simple (fait / non fait).
- Notez-le à la fin de la journée.
- Faites-le pendant les 7 prochains jours.

1. Quelle habitude me semble difficile mais nécessaire ?

2. Quelle version simplifiée de cette habitude puis-je commencer ?

3. Qu'est-ce qui pourrait me faire abandonner ?

4. Comment puis-je anticiper cet obstacle ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Observer les premiers résultats

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez une action que vous pratiquez sans résultat visible.
- Rappelez-vous pourquoi vous l'avez commencée.
- Engagez-vous à continuer encore quelques jours.
- Refusez de juger trop tôt.

1. Quel changement ai-je déjà remarqué cette semaine ?

2. Quelle action précise a contribué à ce changement ?

3. Qu'est-ce que cela me révèle sur ma capacité à progresser ?

4. Que puis-je renforcer dès aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — S'engager sur le long terme

Questions de réflexion

1. Quelle action quotidienne ai-je réellement installée ?

2. Quelle habitude négative ai-je commencée à remplacer ?

3. Où ai-je choisi la constance plutôt que l'intensité ?

4. Qu'est-ce que cela a changé dans mon comportement ?

5. Quelle action vais-je maintenir sur le long terme ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière

☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« La clarté précède toujours la maîtrise. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 8 — *Miracle Morning*

Hal Elrod

Cette semaine vise à structurer le début de la journée afin d'installer une discipline matinale consciente.

JOUR 1 — Prendre conscience de ses matins

Aujourd'hui :

- Observez comment commence votre journée.
- Identifiez les moments de distraction ou de précipitation.
- Notez ce que cela crée dans votre état intérieur.
- Imaginez une matinée plus intentionnelle.

1. Comment se déroulent généralement mes matins ?

2. Quelle émotion domine au réveil ?

3. Quelle habitude matinale me dessert le plus ?

4. Quelle petite amélioration réaliste puis-je introduire dès demain ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Se lever avec intention

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Définissez une raison simple de vous lever.
- Notez-la clairement.
- Lisez-la au moment du réveil.
- Levez-vous sans négocier.

1. Pourquoi est-il difficile pour moi de me lever à l'heure souhaitée ?

2. Qu'est-ce que je gagne à rester au lit ?

3. Quelle intention claire peut donner du sens à mon réveil ?

4. Quelle action simple peut m'aider à respecter cette intention ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Créer un rituel simple

Questions de réflexion

- Aujourd'hui :
- Choisissez 2 ou 3 actions matinales simples.
silence, respiration, mouvement léger, lecture, écriture courte.
- Limitez le rituel à 10–15 minutes.
- Décidez de l'appliquer pendant 7 jours.
- Notez-le clairement.

1. Quelle activité matinale me fait du bien mentalement ou physiquement ?

2. Combien de temps puis-je lui consacrer sans contrainte ?

3. Qu'est-ce qui pourrait m'empêcher de tenir ce rituel ?

4. Comment puis-je anticiper cet obstacle ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Protéger le début de sa journée

Questions de réflexion

Aujourd'hui, pendant votre rituel :

- Faites un mouvement simple (étirements, marche, respiration).
- Calmez l'esprit par quelques instants de silence.
- Posez une intention claire pour la journée.
- Commencez ensuite votre activité principale.

1. Quelles distractions envahissent mes matins ?

2. Laquelle est la plus nuisible à mon énergie ?

3. Quelle limite puis-je poser dès aujourd'hui ?

4. Comment cette limite peut-elle améliorer mon état d'esprit ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Relier le matin à ses objectifs

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Définissez la version la plus courte possible de votre rituel.
- Limitez-la à 3–5 minutes.
- Appliquez-la sans négociation.
- Considérez-la comme une victoire.

1. Quel objectif important pourrait être soutenu par un meilleur matin ?

2. Quelle action matinale pourrait y contribuer ?

3. Pourquoi ai-je tendance à repousser cette action ?

4. Comment puis-je la rendre plus simple ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Observer les effets du changement

Questions de réflexion

Aujourd'hui, à la fin de la journée :

- Notez votre niveau d'énergie général.
- Observez votre capacité de concentration.
- Repérez votre réaction face aux imprévus.
- Comparez avec une journée sans rituel.

1. Quel changement ai-je déjà ressenti dans mes matins ?

2. Quel impact cela a-t-il sur ma journée entière ?

3. Qu'est-ce que cela révèle sur mon besoin de structure ?

4. Qu'est-ce que je souhaite ajuster ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Installer une routine durable

Questions de réflexion

1. Quel élément du rituel m'a le plus aidé ?

2. Quelle résistance ai-je rencontrée ?

3. Quel ajustement rendra le rituel plus durable ?

4. Quel impact ai-je observé sur mes journées ?

5. Quel engagement réaliste puis-je maintenir ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Ce que tu refuses d'observer finit par te diriger. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 9 — *La Magie du rangement*

Marie Kondo

Cette semaine vise à clarifier ton environnement pour soutenir la discipline intérieure.

JOUR 1 — Observer son environnement

Aujourd'hui :

- Choisissez une pièce ou une zone.
- Observez-la sans agir immédiatement.
- Notez ce que vous ressentez.
- Identifiez ce qui vous pèse visuellement.

1. Dans quel espace de ma vie le désordre est-il le plus présent ?

2. Comment ce désordre influence-t-il mon état d'esprit ?

3. Que révèle ce désordre sur mes priorités actuelles ?

4. Quel petit espace puis-je choisir de clarifier aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Faire le tri consciemment

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Prenez un petit groupe d'objets.
- Manipulez-les un par un.
- Demandez-vous honnêtement s'ils ont encore leur place.
- Décidez sans culpabilité.

1. Qu'est-ce que je conserve par habitude plutôt que par choix ?

2. Pourquoi ai-je du mal à m'en séparer ?

3. Qu'est-ce qui m'apporte réellement de la valeur aujourd'hui ?

4. Quel objet ou élément puis-je décider de laisser partir ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Relier ordre extérieur et clarté intérieure

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Choisissez une seule catégorie (vêtements, papiers, livres...).
- Rassemblez tous les éléments de cette catégorie.
- Triez jusqu'au bout.
- Ne passez à rien d'autre.

1. Quel lien fais-je entre mon environnement et mon niveau d'énergie ?

2. Dans quels moments le désordre m'affecte-t-il le plus ?

3. Quel changement simple peut améliorer mon confort mental ?

4. Comment ce changement peut-il soutenir ma discipline ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Créer des espaces intentionnels

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Choisissez les objets que vous avez conservés.
- Décidez d'un emplacement précis pour chacun.
- Assurez-vous que la place soit accessible.
- Rangez immédiatement après usage.

1. Quel espace pourrait mieux soutenir mes objectifs ?

2. À quoi devrait-il me faire penser ou ressentir ?

3. Quel objet ou élément est inutile dans cet espace ?

4. Quelle décision concrète puis-je prendre aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Maintenir l'ordre

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez un endroit où le désordre revient souvent.
- Simplifiez le système de rangement.
- Réduisez le nombre d'étapes nécessaires.
- Testez-le immédiatement.

1. Quelle action quotidienne peut prévenir le retour du désordre ?

2. Pourquoi ai-je tendance à reporter cette action ?

3. Comment puis-je la rendre plus simple ou plus rapide ?

4. Quel bénéfice concret puis-je en retirer ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Observer les effets du changement

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Choisissez un objet difficile à laisser partir.
- Reconnaissez ce qu'il vous a apporté.
- Décidez consciemment de vous en séparer.
- Observez ce que cela crée en vous.

1. Quel changement ai-je remarqué depuis le début de la semaine ?

2. Comment mon esprit réagit-il à un espace plus clair ?

3. Qu'est-ce que cela m'apprend sur mes besoins réels ?

4. Que puis-je renforcer dès aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Installer un ordre durable

Questions de réflexion

1. Quelle zone a été la plus difficile à trier ?

2. Qu'ai-je ressenti une fois le tri terminé ?

3. Quel objet m'a demandé le plus de lâcher-prise ?

4. Qu'est-ce que cela m'a appris sur moi ?

5. Quelle règle simple vais-je maintenir ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« La discipline n'est pas une contrainte, c'est une direction. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 10 — *Le Moine qui vendit sa Ferrari*

Robin Sharma

Cette semaine vise à rééquilibrer ambition, sens et discipline personnelle.

JOUR 1 — Clarifier ses priorités

Aujourd'hui, prenez quelques minutes pour écrire :

- Ce qui occupe actuellement la majorité de mon temps.
- Ce qui me procure un sentiment de paix ou de clarté.
- Ce que je poursuis par automatisme ou par pression.
- Une chose que je pourrais simplifier dès maintenant.

1. Qu'est-ce qui occupe aujourd'hui le plus de place dans ma vie ?

2. Est-ce aligné avec ce qui est vraiment important pour moi ?

3. Qu'est-ce que je sacrifie par manque de clarté ?

4. Quelle priorité mérite plus d'attention dès maintenant ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Redéfinir la réussite

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Prenez un moment de calme.
- Observez vos pensées sans intervenir.
- Identifiez celles qui reviennent le plus souvent.
- Notez celles qui vous élèvent et celles qui vous freinent.

1. Comment est-ce que je définis actuellement la réussite ?

2. Cette définition m'appartient-elle vraiment ?

3. En quoi cette vision influence-t-elle mes choix quotidiens ?

4. Quelle définition plus équilibrée pourrais-je adopter ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Ralentir pour mieux avancer

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Accordez-vous quelques minutes de silence.
- Éloignez toute distraction.
- Portez attention à votre respiration.
- Laissez les pensées passer sans vous y attacher.

1. Dans quels moments ai-je tendance à me précipiter ?

2. Quelles conséquences cela a-t-il sur mon énergie ?

3. Qu'est-ce que je gagnerais à ralentir consciemment ?

4. Quelle action simple peut m'aider à créer plus d'espace ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Aligner discipline et valeurs

Questions de réflexion

Aujourd'hui, prenez le temps d'écrire :

- Trois valeurs qui comptent réellement pour moi.
- Une situation récente où je ne les ai pas respectées.
- Une action simple pour mieux les incarner.
- Un choix que je reporte par peur ou habitude.

1. Quelles valeurs guident réellement mes actions ?

2. Dans quels domaines suis-je en désaccord avec moi-même ?

3. Quelle petite action pourrait mieux refléter mes valeurs ?

4. Comment cette action peut-elle renforcer ma discipline ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Nourrir l'esprit

Questions de réflexion

Aujourd'hui, prenez le temps d'identifier :

- Une habitude qui vous épuise inutilement.
- Une limite que vous devriez poser plus clairement.
- Une action simple qui soutient votre équilibre.
- Une discipline que vous pouvez appliquer sans violence.

1. Qu'est-ce que je consomme mentalement au quotidien ?

2. Est-ce que cela m'élève ou me fatigue ?

3. Quelle source plus nourrissante puis-je privilégier ?

4. Quand puis-je lui consacrer du temps ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Prendre soin de son énergie

Questions de réflexion

Aujourd'hui, prenez un moment pour réfléchir et écrire :

- Ce que j'aime naturellement apporter aux autres.
- Une situation où je me suis senti utile et aligné.
- Une compétence que je peux développer pour mieux contribuer.
- Une action simple par laquelle je peux servir aujourd'hui.

1. Qu'est-ce qui me vide le plus de mon énergie ?

2. Qu'est-ce qui me ressource réellement ?

3. Quel déséquilibre ai-je ignoré jusqu'à présent ?

4. Quelle action simple puis-je poser aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 7 — Vivre avec intention

Questions de réflexion

Prenez un moment pour écrire :

- Ce que j'ai compris sur ma définition du succès.
- Ce que je souhaite simplifier dans ma vie.
- Ce qui nourrit réellement mon équilibre intérieur.
- Une habitude que je souhaite préserver.
- Une décision alignée que je repousse encore.

1. Quelle leçon principale retiens-je de cette semaine ?

2. Quel changement durable suis-je prêt à intégrer ?

3. Qu'est-ce qui pourrait m'aider à rester fidèle à cette intention ?

4. Quelle décision claire marque la fin de cette semaine ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Chaque engagement tenu renforce ton identité. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 11 — *Avalez le crapaud*

Brian Tracy

Cette semaine vise à renforcer la capacité à agir malgré la résistance et à prioriser l'essentiel.

JOUR 1 — Identifier sa tâche essentielle

Aujourd'hui, prenez quelques minutes pour écrire :

- La tâche la plus importante de ma journée.
- Celle que j'ai le plus tendance à repousser.
- Pourquoi je l'évite réellement.
- Ce qui changera une fois cette tâche accomplie.

1. Quelle tâche importante ai-je tendance à repousser le plus souvent ?

2. Pourquoi est-ce que je l'évite ?

3. Quel impact positif aurait son accomplissement ?

4. Quelle première étape concrète puis-je poser aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Clarifier ses priorités

Questions de réflexion

Aujourd'hui :

- Identifiez votre crapaud dès le matin.
- Bloquez un créneau précis pour le traiter.
- Éliminez toute distraction.
- Commencez sans attendre d'être prêt.

1. Comment est-ce que je décide de l'ordre de mes tâches ?

2. Quelles tâches m'occupent mais ne me font pas avancer ?

3. Quelle tâche mérite réellement mon énergie aujourd'hui ?

4. Qu'est-ce que je peux éliminer ou reporter sans conséquence ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 3 — Agir avant de se sentir prêt

Aujourd'hui, prenez le temps d'écrire :

1. Les trois tâches les plus importantes de ma journée.

2. Celle qui aura le plus grand impact à long terme.

3. Les tâches secondaires qui peuvent attendre

4. Ce que je fais par habitude plutôt que par nécessité.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 4 — Gérer la distraction

Aujourd'hui, prenez quelques minutes pour noter :

1. Les tâches que je fais pour éviter mon crapaud.

2. Les moments où je me dis "je me prépare".

3. Ce que je redoute réellement dans la tâche importante.

4. Une action directe que je peux faire maintenant.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Transformer la résistance en action

Questions de réflexion

Aujourd'hui, prenez le temps de définir :

1. Une tâche importante que je repousse.

2. La plus petite action possible pour l'entamer.

3. Le temps minimum que je peux y consacrer

4. Le moment précis où je vais commencer.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Consolider l'élan

Questions de réflexion

Aujourd'hui, prenez le temps d'identifier :

1. Une tâche commencée mais jamais terminée.

2. La raison pour laquelle elle traîne.

3. Ce qui est réellement nécessaire pour la clôturer.

4. Une action concrète pour la finaliser aujourd'hui.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Installer une discipline de priorité

Questions de réflexion

1. Quel a été mon crapaud le plus difficile cette semaine ?

2. Qu'ai-je ressenti après l'avoir traité ?

3. Quelle stratégie m'a le plus aidé à agir ?

4. Où ai-je encore tendance à éviter ?

5. Quelle règle simple vais-je conserver ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Avancer lentement avec rigueur vaut mieux que courir sans cadre. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 12 — *La Méthode Kaizen*

Robert Maurer

Cette semaine vise à installer une discipline durable par de très petits pas, répétés consciemment.

JOUR 1 — Choisir un micro-changement

Aujourd'hui, prenez un moment pour écrire :

1. Une habitude que je souhaite installer.

2. La version la plus petite possible de cette habitude.

3. Le moment précis où je peux l'intégrer.

4. Ce qui pourrait m'aider à la répéter demain.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Réduire la résistance intérieure

Aujourd'hui, prenez le temps d'identifier :

- Une action que je repousse depuis longtemps.
- Ce qui me fait réellement peur dans cette action.
- Comment la réduire à une étape presque sans risque.
- Le premier pas que je peux faire sans tension.

Questions de réflexion

1. Quelle résistance intérieure apparaît quand je pense à changer ?

2. Comment cette résistance se manifeste-t-elle concrètement ?

3. Quel petit pas contourne cette résistance au lieu de l'affronter ?

4. Comment puis-je rendre ce pas presque trop facile à refuser ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Installer la régularité

Aujourd'hui, prenez le temps d'identifier :

- L'action simple que vous avez commencée.
- Le moment précis où vous l'effectuez.
- L'habitude existante à laquelle vous pouvez la relier.
- Ce qui vous rappellera de la répéter demain.

Questions de réflexion

1. Quelle action simple puis-je répéter chaque jour sans effort excessif ?

2. À quel moment précis de la journée puis-je l'ancrer ?

3. Qu'est-ce qui pourrait m'aider à ne pas l'oublier ?

4. Que se passerait-il si je la faisais imparfaitement mais régulièrement ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 4 — Observer sans se juger

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Ce que j'ai fait régulièrement ces derniers jours.

2. Ce que j'attendais comme résultat immédiat.

3. Ce qui a changé, même subtilement.

4. Ce qui me pousse à vouloir accélérer.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Ajuster sans abandonner

Aujourd'hui, prenez le temps de réfléchir :

- Une action que j'ai tendance à vouloir accélérer.
- Ce que je ressens lorsque je me force.
- Comment alléger cette action sans l'abandonner ?
- Le rythme qui me semble réellement soutenable.

Questions de réflexion

1. Qu'est-ce qui fonctionne déjà, même partiellement ?

2. Qu'est-ce qui semble trop difficile à ce stade ?

3. Quel ajustement minimal puis-je faire sans tout remettre en question ?

4. Comment cet ajustement renforce-t-il ma constance ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Renforcer la confiance par l'action

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. L'action que je répète depuis plusieurs jours.

2. Les moments où elle devient plus difficile.

3. Ce qui pourrait la rendre plus simple encore.

4. Le signe qui me montrera qu'elle est stabilisée.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Ancrer le processus

Aujourd'hui, prenez le temps pour faire un bilan sur:

- L'action que j'ai répétée tout au long de la semaine.
- Le moment où elle est devenue plus simple à effectuer.
- Ce que cette répétition a modifié dans mon état d'esprit.
- Ce que je choisis de conserver tel quel la semaine prochaine.

Questions de réflexion

1. Quel changement est désormais plus naturel qu'au début de la semaine ?

2. Qu'est-ce qui a rendu ce changement possible ?

3. Comment puis-je protéger cette nouvelle dynamique ?

4. Quelle intention claire je pose pour la semaine suivante ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« La vérité écrite vaut plus que la promesse mentale. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 13 — *Le Pouvoir des habitudes*

Charles Duhigg

Cette semaine vise à comprendre et transformer les automatismes qui dirigent ton comportement quotidien.

JOUR 1 — Identifier une habitude dominante

Aujourd'hui, choisissez une habitude quotidienne et notez :

1. Le moment précis où elle se déclenche.

2. Ce que vous faites exactement.

3. Ce que vous ressentez juste après.

4. Ce que cette habitude vous apporte réellement.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 2 — Observer le déclencheur

Aujourd'hui, reprenez l'habitude observée hier et notez :

1. Où j'étais lorsque l'habitude s'est déclenchée.

2. L'heure ou le moment précis.

3. Mon état émotionnel juste avant.

4. La pensée ou l'envie qui a précédé l'action.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Comprendre la récompense

Aujourd'hui, reprenez l'habitude étudiée et notez :

- Ce que je ressens juste après l'action.
- Ce que cette sensation m'apporte réellement.
- Le besoin que je cherche à satisfaire.
- Si une autre action pourrait répondre au même besoin.

Questions de réflexion

1. Qu'est-ce que cette habitude m'apporte immédiatement ?

2. Quel besoin cherche-t-elle à satisfaire ?

3. Existe-t-il une autre manière de répondre à ce besoin ?

4. Quelle alternative pourrais-je tester ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 4 — Modifier la routine

Aujourd'hui, à partir des jours précédents, notez :

1. Le déclencheur identifié.

2. La récompense recherchée.

3. L'action actuelle.

4. Une action alternative capable de produire la même récompense.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Renforcer la conscience

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. L'action alternative testée hier.

2. Le moment où vous l'avez répétée.

3. Ce que vous avez ressenti après.

4. Ce qui pourrait rendre cette action plus simple à répéter demain.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 6 — Installer une nouvelle habitude

Aujourd'hui, prenez le temps d'identifier :

1. Où se déroule l'habitude que vous souhaitez renforcer.

2. Ce qui facilite ou freine son exécution.

3. Un élément concret à déplacer, ajouter ou supprimer.

4. Le signe visuel qui vous rappellera l'action.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 7 — Ancrer le changement

Aujourd'hui, prenez le temps de répondre par écrit :

1. L'habitude que j'ai travaillée cette semaine.

2. Ce qui est devenu plus simple à force de répétition.

3. Ce qui fonctionne naturellement.

4. Ce que je choisis de maintenir tel quel la semaine prochaine.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Tu ne changes pas par motivation, mais par répétition consciente. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 14 — *Les Mots sont des fenêtres*

Marshall Rosenberg

Cette semaine vise à prendre conscience de l'impact de tes mots sur tes pensées, tes émotions et tes relations.

JOUR 1 — Observer son langage intérieur

Aujourd'hui, choisissez une situation récente et notez :

- Ce qui s'est passé, uniquement les faits observables.
- Les jugements ou interprétations que vous avez ajoutés.
- Comment ces jugements ont influencé vos émotions.
- Une reformulation factuelle, sans accusation.

1. Comment est-ce que je me parle lorsque je fais une erreur ?

2. Quels mots ou expressions reviennent souvent dans mon dialogue intérieur ?

3. En quoi ce langage m'aide ou me freine ?

4. Quelle formulation plus juste pourrais-je adopter ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Distinguer faits et jugements

Aujourd'hui, prenez un moment pour noter :

- Une situation récente qui a suscité une réaction forte.
- L'émotion ressentie (sans l'expliquer).
- Les mots que vous avez utilisés pour la décrire.
- Une formulation plus précise et plus simple.

Questions de réflexion

1. Dans quelle situation ai-je tendance à juger rapidement ?

2. Quels mots traduisent un jugement plutôt qu'un fait ?

3. Comment pourrais-je décrire la situation de manière plus neutre ?

4. Qu'est-ce que cela change dans ma perception ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Identifier ses émotions

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

- L'émotion identifiée hier et aujourd'hui.
- Le besoin qui se cache derrière.
- Ce besoin est-il comblé ou non ?
- Une manière simple de le respecter davantage.

Questions de réflexion

1. Quelle émotion ai-je ressentie le plus souvent aujourd'hui ?

2. Dans quelle situation est-elle apparue ?

3. Ai-je tendance à exprimer ou à refouler cette émotion ?

4. Quel mot précis pourrait mieux la décrire ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Relier émotions et besoins

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

- Un besoin que vous avez identifié.
- La manière dont vous l'exprimez habituellement.
- Ce qui, dans cette formulation, peut être perçu comme une exigence.
- Une demande simple, concrète et respectueuse.

Questions de réflexion

1. Quel besoin non satisfait se cache derrière une émotion récurrente ?

2. Ai-je l'habitude de reconnaître ce besoin ?

3. Comment est-ce que j'y réponds actuellement ?

4. Quelle action plus consciente pourrais-je tester ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Formuler une demande claire

Aujourd'hui, choisissez une interaction et engagez-vous à :

- Écouter sans couper la parole.
- Observer les émotions exprimées.
- Repérer le besoin possible derrière les mots.
- Reformuler brièvement ce que vous avez compris.

Questions de réflexion

1. Quelle attente ai-je du mal à exprimer ?

2. Comment est-ce que je la communique habituellement ?

3. En quoi cette formulation peut créer des tensions ?

4. Comment puis-je formuler une demande plus claire et respectueuse ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Écouter autrement

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

- Une situation où vous vous êtes retenu de vous exprimer.
- Ce que vous ressentiez réellement.
- Ce que vous auriez voulu dire.
- Une manière simple et respectueuse de l'exprimer.

Questions de réflexion

1. Dans quelles situations ai-je tendance à interrompre ou anticiper ?

2. Qu'est-ce que je cherche à défendre dans ces moments-là ?

3. Que se passerait-il si j'écoutais sans juger ?

4. Quelle attitude puis-je adopter aujourd'hui ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Transformer sa communication

Aujourd'hui, prenez le temps de répondre par écrit :

- Ce que j'ai appris sur ma manière de communiquer.
- Ce qui a changé dans mes échanges cette semaine.
- Les mots que je choisis désormais d'éviter.
- Les formulations que je souhaite privilégier

1. Quelle prise de conscience majeure ai-je faite cette semaine ?

2. Quel changement concret puis-je intégrer dans ma communication ?

3. Dans quelle relation ce changement est-il prioritaire ?

4. Quelle décision claire marque la fin de cette semaine ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« L'inconfort d'aujourd'hui évite le regret de demain. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 15 — *Atomic Habits (Un rien peut tout changer)*

James Clear

Cette semaine vise à renforcer la discipline par de petits changements cohérents et répétés.

JOUR 1 — Observer ses habitudes actuelles

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un objectif important que vous poursuivez

2. Les actions quotidiennes liées à cet objectif.

3. Ce qui est sous votre contrôle direct.

4. Une petite amélioration possible dans votre système actuel.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Rendre l'habitude visible

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

- L'habitude que vous souhaitez renforcer.
- Le type de personne qui adopterait naturellement cette habitude.
- Une phrase simple décrivant cette identité.
- Une action minuscule qui confirme cette identité aujourd'hui.

Questions de réflexion

1. Quelle habitude est aujourd'hui trop automatique pour être remarquée ?

2. Quel signal déclenche cette habitude ?

3. Comment puis-je rendre ce signal plus conscient ?

4. En quoi cette prise de conscience peut-elle m'aider ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 3 — Commencer petit

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. L'habitude que vous souhaitez renforcer.

2. Ce qui la rend actuellement peu attractive.

3. Une récompense simple et immédiate à lui associer.

4. Le moment précis où cette récompense interviendra.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 4 — Relier identité et action

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. L'habitude que vous souhaitez renforcer.

2. Les obstacles qui rendent son exécution difficile

3. Une simplification concrète possible.

4. Le premier pas le plus simple que vous pouvez poser.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 5 — Faciliter la répétition

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. L'habitude que vous souhaitez renforcer.

2. L'indice qui pourrait la déclencher plus facilement.

3. Où placer cet indice pour qu'il soit visible.

4. Ce que vous pouvez retirer pour réduire les distractions.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 6 — Observer le progrès

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. L'habitude que vous êtes en train de consolider.

2. Ce que vous ressentez juste après l'avoir réalisée.

3. Une manière simple de marquer cette réussite.

4. Le signal qui vous indiquera que l'habitude progresse.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 7 — Consolider une habitude clé

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. L'habitude atomique que vous avez travaillée cette semaine.

2. Ce qui l'a rendue plus facile à répéter.

3. Ce qui a renforcé sa régularité.

4. Ce que vous choisissez de conserver sans modification.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Là où tu agis malgré la résistance, tu grandis. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 16 — *L'art de réussir*

Brian Tracy

Cette semaine vise à clarifier les objectifs, renforcer la discipline personnelle et transformer l'intention en résultats concrets.

JOUR 1 — Clarifier ce que je veux vraiment

Questions de réflexion

1. Quel objectif est actuellement le plus important pour moi ?

2. Pourquoi cet objectif compte-t-il réellement ?

3. Qu'est-ce que je gagnerai concrètement en l'atteignant ?

4. Une action concrète que vous pouvez poser aujourd'hui

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 2 — Développer une vision orientée résultats

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une action importante que vous avez tendance à repousser.

2. La raison principale de ce report.

3. Une version plus simple de cette action.

4. Le moment précis où vous pouvez la réaliser aujourd'hui.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Identifier les priorités essentielles

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Les tâches que vous réalisez régulièrement.

2. Celles qui ont le plus d'impact sur vos résultats.

3. Celles qui consomment de l'énergie sans bénéfice réel.

4. Une action prioritaire à accomplir aujourd'hui.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Renforcer l'autodiscipline

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une action que vous avez reportée.

2. La raison principale de ce report.

3. Le premier pas concret possible.

4. Le moment précis pour le réaliser aujourd'hui.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 5 — Passer à l'action sans attendre

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Comment vous avez utilisé votre temps hier ?

2. Les activités qui ont créé de la valeur.

3. Celles qui ont consommé votre énergie inutilement.

4. Une action prioritaire à planifier intentionnellement.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 6 — Mesurer et ajuster

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une action importante que vous avez commencée récemment.

2. Ce qui pourrait menacer sa régularité.

3. Une version plus simple pour la maintenir.

4. Un rythme réaliste à long terme.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 7 — Consolider une posture de réussite

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un résultat concret obtenu récemment.
2. Les actions qui ont permis ce résultat.
3. Ce que vous souhaitez conserver tel quel.
4. Une règle simple pour maintenir ce niveau.

Questions de réflexion

1. Quelle qualité personnelle ai-je renforcée cette semaine ?

2. Comment cela influence-t-il ma confiance ?

3. Quelle habitude mérite d'être poursuivie ?

4. Quelle décision claire marque la fin de cette semaine ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« La discipline s'installe quand l'émotion ne décide plus. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 17 — *L'Obstacle est le chemin*

Ryan Holiday

Cette semaine vise à transformer les difficultés en leviers de progression et à renforcer la discipline face à l'adversité.

JOUR 1 — Changer de regard sur l'obstacle

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un obstacle que vous vivez actuellement.

2. La réaction automatique que vous avez eue.

3. Ce que cet obstacle vous oblige à développer.

4. Une action constructive possible malgré la contrainte.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 2 — Accepter ce qui ne dépend pas de moi

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation difficile actuelle.

2. Ce qui ne dépend pas de vous dans cette situation.

3. Ce qui dépend entièrement de vous.

4. Une action concrète à entreprendre immédiatement.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 3 — Transformer la contrainte en apprentissage

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une difficulté actuelle qui vous met à l'épreuve.

2. La compétence qu'elle vous oblige à développer.

3. La réaction habituelle que vous souhaitez corriger.

4. Une réponse plus maîtrisée à adopter.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 4 — Agir malgré l'inconfort

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation récente qui a provoqué une réaction émotionnelle.

2. La réaction automatique observée.

3. Ce que le calme aurait permis de mieux voir.

4. Une réponse plus posée à adopter la prochaine fois.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 5 — Développer la persévérance

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une contrainte actuelle dans votre situation.

2. Ce qu'elle vous empêche de faire.

3. Ce qu'elle vous oblige à faire différemment.

4. Un avantage potentiel caché dans cette limite.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 6 — Tirer de la force de l'épreuve

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation qui suscite habituellement des plaintes.

2. Les mots que vous utilisez intérieurement ou verbalement.

3. L'effet de ce discours sur votre énergie.

4. Une reformulation plus neutre et constructive.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 7 — Intégrer la leçon

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un obstacle majeur rencontré récemment.

2. Ce qu'il vous a appris sur vous-même.

3. La compétence développée grâce à lui.

4. La posture que vous choisissez de conserver.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Ce que tu choisis de répéter devient ton caractère. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 18 — *L'impossible est possible*

Joseph Murphy

Cette semaine vise à renforcer la confiance intérieure et à orienter consciemment l'esprit vers des possibilités plus élevées.

JOUR 1 — Identifier ses limites mentales

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une pensée récurrente liée à vos objectifs.

2. L'émotion qu'elle génère.

3. L'action ou l'inaction qu'elle provoque.

4. Une reformulation plus constructive et crédible

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 2 — Orienter son esprit

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une phrase intérieure qui freine votre progression.

2. Son origine probable (expérience, éducation, échec).

3. Ce qu'elle vous empêche de tenter.

4. Une croyance alternative plus ouverte et réaliste.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 3 — Renforcer la foi en soi

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un objectif qui vous semble difficile mais important.

2. L'image mentale que vous associez habituellement à cet objectif.

3. Une version plus constructive et réaliste de cette image.

4. L'émotion que vous choisissez d'y associer.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 4 — Visualiser une issue positive

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un objectif qui suscite encore du doute.

2. La peur principale associée à cet objectif.

3. Une affirmation sobre et réaliste pour le soutenir.

4. Une action cohérente à poser aujourd'hui.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 5 — Aligner pensée et action

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un objectif que vous poursuivez actuellement.

2. La pensée dominante associée à cet objectif.

3. L'émotion principale que vous ressentez.

4. L'action que vous posez réellement.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Observer les signes de changement

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Le moment de la journée où votre esprit est le plus agité.

2. Le type de pensées récurrentes observées.

3. Une pratique simple pour recentrer l'esprit.

4. Un horaire précis pour l'appliquer.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 7 — Consolider une nouvelle conviction

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une croyance qui a évolué cette semaine.

2. L'impact de ce changement sur votre comportement.

3. Une action que vous osez désormais envisager.

4. La posture intérieure que vous souhaitez conserver.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées



DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :



ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐

Je m'engage à respecter cet engagement

☐

Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Une semaine assumée vaut mieux qu'une semaine parfaite. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 19 — *La Montagne, c'est toi*

Brianna Wiest

Cette semaine vise à identifier les blocages intérieurs et à transformer les résistances personnelles en leviers de croissance.

JOUR 1 — Identifier son principal blocage

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation que vous avez tendance à éviter.

2. L'émotion dominante associée à cette situation.

3. Ce que cette émotion cherche à protéger.

4. Une manière plus consciente d'y répondre.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 2 — Comprendre l'origine de la résistance

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un comportement répétitif qui vous freine.

2. Le moment où il apparaît le plus souvent.

3. Ce qu'il cherche inconsciemment à éviter.

4. Une réponse plus consciente et sécurisante.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 3 — Accueillir l'inconfort

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation qui déclenche de la résistance en vous.

2. Les pensées associées à cette résistance.

3. Le besoin ou la peur sous-jacente.

4. Une action douce et consciente possible.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 4 — Transformer la réaction automatique

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une réaction émotionnelle disproportionnée récente.

2. L'événement qui l'a déclenchée.

3. La blessure plus ancienne qu'elle révèle.

4. Une manière plus consciente de vous soutenir.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 5 — Assumer sa responsabilité émotionnelle

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation qui se répète dans votre vie.

2. Votre réaction habituelle face à cette situation.

3. Le besoin ou la peur sous-jacente.

4. Une réponse consciente alternative.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Renforcer l'alignement intérieur

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation récente où vous vous êtes critiqué durement.

2. Les mots exacts utilisés intérieurement.

3. L'effet de ce discours sur votre énergie.

4. Une reformulation plus juste et constructive.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 7 — Intégrer le changement intérieur

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une partie de vous que vous rejetiez auparavant.

2. Ce qu'elle cherchait à protéger.

3. Ce que vous avez appris en l'écouter.

4. La posture intérieure que vous choisissez désormais d'incarner.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE LA SEMAINE

MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière
☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la semaine suivante :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« La maîtrise commence quand tu cesses de négocier avec toi-même. »

Guide de développement personnel

SEMAINE 20 — *Changer d'état d'esprit*

Carol S. Dweck

Cette semaine vise à développer un état d'esprit de progression et à renforcer la discipline face à l'apprentissage et à l'effort.

JOUR 1 — Observer son état d'esprit dominant

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation récente où vous avez douté de vos capacités.

2. La pensée dominante associée à ce doute.

3. Ce qu'un état d'esprit de croissance dirait à la place.

4. Une action que vous pouvez tenter malgré l'inconfort.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 2 — Identifier la peur de l'échec

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation récente où l'effort vous a découragé.

2. Le message intérieur associé à cet effort.

3. Une interprétation alternative orientée apprentissage.

4. Une action que vous pouvez maintenir malgré l'inconfort.

Que pourrais-je apprendre même en échouant ?

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 3 — Remplacer la comparaison par l'apprentissage

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un échec récent ou marquant.

2. L'interprétation automatique que vous en avez faite.

3. Ce que cet échec vous a appris concrètement.

4. Une action ajustée à entreprendre.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 4 — Accueillir l'effort

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Un objectif sur lequel vous persévérez actuellement.

2. Ce qui fonctionne dans votre approche.

3. Ce qui mérite d'être ajusté.

4. Une modification concrète à tester.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 5 — Apprendre de ses erreurs

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation où vous réagissiez auparavant avec un esprit figé.

2. L'identité implicite derrière cette réaction (« je ne suis pas fait pour ça », « ce n'est pas pour moi »).

3. L'identité de croissance que vous choisissez désormais.

4. Une action concrète cohérente avec cette nouvelle identité.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

JOUR 6 — Développer la persévérance

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. Une situation future qui pourrait fragiliser votre état d'esprit.

2. Le réflexe ancien qui pourrait émerger.

3. La posture de croissance que vous choisissez d'adopter.

4. Un rappel simple pour vous recentrer.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

Guide de développement personnel

JOUR 7 — Ancrer un état d'esprit de progression

Aujourd'hui, prenez le temps de noter :

1. La transformation intérieure la plus marquante de ces 20 semaines.

2. La discipline que vous avez réellement intégrée.

3. La posture que vous souhaitez conserver durablement.

4. L'engagement personnel que vous prenez pour la suite.

Engagement de ce jour

Respecté ☐ Non respecté ☐

(Si non, qu'est-ce que j'assume ?)

BILAN DE CES 20 SEMAINES DE FORMATION PERSONNELLE

 MON NIVEAU D'ENGAGEMENT

Sur une échelle de 1 à 10, mon engagement cette semaine a été :

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ☐ 8 ☐ 9 ☐ 10

Pourquoi ai-je choisi cette note ?

 CE QUE J'AI RÉELLEMENT APPLIQUÉ

Parmi les principes de cette semaine, j'ai appliqué :

☐ Régulièrement ☐ De manière irrégulière

☐ Très peu ☐ Pas du tout

Ce que j'ai appliqué concrètement :

 MA PLUS GRANDE RÉSISTANCE

Quelle a été ma principale résistance cette semaine ?

(flemme, peur, oubli, distraction, manque de clarté, excuses...)

Qu'est-ce que cette résistance révèle sur moi aujourd'hui ?

 CE QUE CETTE SEMAINE M'A APPRIS

Une prise de conscience importante :

Une vérité que j'ai évitée mais que je reconnais maintenant :

 IMPACT OBSERVÉ

Sur mon état intérieur :

☐ Plus calme ☐ Plus confiant ☐ Plus clair ☐ Inchangé ☐ Plus confus

Sur mes actions quotidiennes :

☐ Plus constantes ☐ Plus conscientes ☐ Inchangées ☐ Désorganisées

DÉCISION DE DISCIPLINE

Une décision claire que je prends pour la semaine suivante :

ENGAGEMENT PERSONNEL

Je reconnais honnêtement mon niveau d'implication cette semaine.

Je choisis d'assumer mes choix sans me juger.

Engagement pour la suite de ma vie :

☐ Je m'engage à respecter cet engagement

☐ Je reconnais que je risque de résister, et j'assume d'y faire face

Signature :

Date :

« Tu n'as pas besoin d'en faire plus, mais de tenir plus longtemps. »