

JOUR 1

Voleur du succès N°1 : Le syndrome des salles de sport.

(des pics de dopamine surviennent à chaque fois que vous vous lancez dans quelque chose de nouveau donc il est plus facile de démarrer quelque chose plutôt que de poursuivre vos efforts)

Voleur du succès N°2 : Le faux syndrome de l'imposteur.

(la peur de ne pas être compétent, ou de ne pas avoir assez d'expérience)

Voleur du succès N°3 : La résistance au changement.

(vous empêche de changer vos habitudes, ce qui freine votre progression)

Voleur du succès N°4 : La paralysie de l'analyse.

(le phénomène, qui vous pousse à procrastiner tant que vous n'êtes pas sûr de vos choix)

Étape N°1 : Prenez une feuille de papier, et listez vos 3 objectifs les plus importants pour l'année 2024 :

Étape N°2 : Ajoutez ce texte en bas de votre feuille : *"Je m'engage à mettre en place toutes les actions nécessaires pour atteindre ces 3 objectifs avant la fin de l'année 2024"*

Étape N°3 : Signez ce contrat avec vous-même. *(et placez-le à un endroit où vous le verrez souvent).*