

# 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).*