

Semaine 1: **Le réveil mental**

- Sortir du mode survie
- Reprendre le contrôle sur ses pensées

Semaine 2: **La discipline invisible**

- Construire des habitudes stables
- Développer une identité solide

Semaine 3: **Briser les schémas**

- Détruire les pensées limitantes
- Déconstruire les réponses automatiques

Semaine 4: **L'identité forte**

- Adopter le système de pensées de la personne que l'on souhaite devenir

Semaine 5: **Le corps comme allié**

- Apprendre à utiliser le mouvement, la respiration et l'énergie physique pour soutenir son mental

Semaine 6: **La gestion des émotions**

- Transformer la colère, la peur, l'ennui ou la frustration en force constructive

Semaine 7:

La stabilité intérieure

- Développer un calme mental qui rend imperturbable

Semaine 8:

L'art de la constance

- Développer une régularité qui subsiste avec ou sans motivation

Semaine 9:

Le combat contre la procrastination

- Comprendre et neutraliser les mécanismes qui empêchent d'agir

Semaine 10:

L'élévation personnelle

- Évoluer en maturité, en caractère et en discipline profonde

Semaine 11:

La vision long terme

- Construire une direction claire
- Arrêter de vivre au jour le jour

Semaine 12:

L'identité du leader

- Agir, penser et décider comme quelqu'un qui inspire
- Apprendre à transmettre aux autres

**Maintenant que tu
sais ce qui t'attend...
tu viens ?**

**REJOINS LE
PROGRAMME !**

