

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 !

