

Le plan incontournable des leaders qui brillent sans s'épuiser

SIMPLE & EFFICACE :

Associe chaque stratégie à
une action qui s'intègre
facilement dans ta routine :

① Gérer ton énergie →

→ En buvant ton café le matin, **prends 30 secondes** pour scanner ton énergie et ajuster ta journée.



② Une action ancrée →

→ Choisis une seule action importante pour aujourd'hui.

Demande-toi : est-ce que cette action est en lien avec mon autorité ?

- Est-ce qu'elle me rapproche d'une victoire à moi ?
- Est-ce qu'elle protège mon focus ?



③ Te reconnaître toi-même →

→ Avant de fermer ton ordi ce soir, écris une chose dont tu es fière aujourd'hui, aussi petite soit-elle. Parce que ta progression ne dépend pas de la taille du geste... mais de ton engagement envers toi.



Ce que tu choisis aujourd'hui... c'est d'arrêter de t'éteindre.