



30 JOURS SANS EXCUSES

LE CHALLENGE QUI CHANGE TOUT, JOUR APRÈS JOUR

ES-TU PRÊT À DEVENIR INARRÊTABLE ?

by Juneepa

Pourquoi ce challenge?

🔥 Pendant 30 jours, tu vas arrêter de te mentir et commencer à te discipliner pour de vrai.

Tu sais ce que tu dois faire.

Mais tu trouves toujours une excuse.

Pas le bon moment. Trop fatigué.

Pas motivé. En réalité : **tu fuis l'inconfort.**

Ce challenge va te forcer à **faire ce que les autres repoussent.**



Ce que tu trouveras

✓ DANS CE EBOOK, TU TROUVERAS :

- **30 missions quotidiennes** pour muscler ta discipline et ta rigueur
- Des **défis progressifs** pour sortir de ta zone de confort, étape par étape
- Des **exercices de mentalité**, de clarté, de volonté et d'action



Ce challenge est-il pour toi?

CE CHALLENGE EST POUR TOI SI...

- Tu commences plein de trucs mais tu ne finis jamais rien
- Tu passes ton temps à te chercher des excuses
- Tu veux enfin **rester constant**, même quand c'est dur
- Tu veux arrêter de fuir la réalité et **redevenir une personne fiable**



Sommaire

Jour 1 – La décision radicale

Jour 2 – Responsabilité totale

Jour 3 – La promesse publique

Jour 4 – Détruis ton plan B

Jour 5 – La petite victoire

Jour 6 – Ton pourquoi profond

Jour 7 – Check-up brutal

Jour 8 – Routine du matin

Jour 9 – Faire même quand t'as pas envie

Jour 10 – Ton 1er Bilan Mi-parcours

Jour 11 – Ton environnement te sabote ?

Jour 12 – Discipline physique

Jour 13 – Relève-toi vite

Jour 14 – Discipline sociale

Jour 15 – Ton pouvoir

Jour 16 – Tes priorités

Jour 17 – Discipline émotionnelle

Jour 18 – Apprends à faire

Jour 19 – Clarté

Jour 20 – Ton 2ème Bilan Mi-parcours

Sommaire

Jour 21 – Tu es ton environnement

Jour 22 – Ce que tu tolères

Jour 23 – Cohérence

Jour 24 – Constance

Jour 25 – Tes choix

Jour 26 – Dire NON

Jour 27 – Présence

Jour 28 – Force mentale

Jour 29 – Le respect de soi

Jour 30 – Tu n'es plus la même personne

01

Jour 1

LA DÉCISION RADICALE

Mission du jour

Écris noir sur blanc l'excuse que tu veux éliminer de ta vie

Pourquoi c'est important

Le changement commence quand tu dis STOP à tes propres mensonges

À faire

- Prends 5 minutes pour écrire ton excuse la plus fréquente

- Réfléchis à toutes les conséquences négatives de cette excuse dans ta vie
- Relis-la à voix haute. Puis prends l'engagement que tu ne lui obéiras plus

02

Jour 2

RESPONSABILITÉ TOTALE

Mission du jour

Liste tout ce que tu reportes depuis des semaines

Pourquoi c'est important

Tant que tu accuses l'extérieur, tu restes impuissant

À faire

- Liste 3 choses que tu repousses encore

- Note POURQUOI tu les repousses

- Décide laquelle tu vas faire aujourd'hui

03

Jour 3

LA PROMESSE PUBLIQUE

Mission du jour

Annonce ton challenge à quelqu'un ou sur tes réseaux

Pourquoi c'est important

Quand tu t'engages publiquement, tu changes d'énergie

À faire

- Envoie un message à un proche : "Je fais le challenge 30 jours sans excuses. Rappelle-moi de tenir."
- Option : poste une story avec #SansExcuses

Mission du jour

Supprime ou bloque une distraction majeure (Netflix, appli, etc.)

Pourquoi c'est important

Si tu laisses une porte ouverte, tu vas t'y engouffrer

À faire

- Supprime ou désinstalle UNE chose qui te détourne de ta mission
- Écris ce que tu ressens après l'avoir fait

05

Jour 5

LA PETITE VICTOIRE

Mission du jour

Accomplis une tâche que tu repousses depuis trop longtemps

Pourquoi c'est important

La discipline se construit une victoire à la fois

À faire

- Note une action inconfortable

- Fais-la maintenant, peu importe la qualité
- Barre-la de ta liste avec fierté

TON POURQUOI PROFOND

 **Mission du jour**

Écris 10 raisons pour lesquelles tu veux devenir discipliné

 **Pourquoi c'est important**

Si ton "pourquoi" est fort, tu traverseras tous les obstacles

 **À faire**

- Pose-toi cette question : "Qu'est-ce que je veux vraiment ?"
- Liste tes vraies raisons (pas juste "je veux réussir")

1.

2.

3.

4.

5.

6.

7.

8.

9.

10.

- Relis cette liste chaque matin pendant le challenge

Mission du jour

Évalue ton niveau de discipline sur 10 domaines de ta vie

Pourquoi c'est important

Ce que tu ne mesures pas, tu ne peux pas l'améliorer

À faire

- Attribue une note de 1 à 10 pour chaque domaine

1. Sommeil	/10
2. Alimentation	/10
3. Sport	/10
4. Argent	/10
5. Productivité	/10
6. Relations	/10
7. Téléphone	/10
8. Stress	/10
9. Réseaux sociaux	/10
10. Engagement personnel	/10

- Choisis le domaine le plus faible et engage-toi à l'améliorer dès demain

ROUTINE DU MATIN = FONDATION

Mission du jour

Crée une mini routine du matin de 3 étapes

Pourquoi c'est important

La manière dont tu démarres ta journée détermine ta productivité

À faire

- Choisis 3 actions simples : exemple → eau + respiration + planification
- Note-les

1.

2.

3.

- Répète-les dès demain matin
- Prends l'engagement de les suivre pendant 7 jours

**DISCIPLINE = FAIRE MÊME
QUAND T'AS PAS ENVIE**** Mission du jour**

Fais une tâche inconfortable alors que tu n'es pas motivé

 Pourquoi c'est important

Si tu attends d'être motivé, tu seras toujours en retard sur ta vie

 À faire

- Choisis une action que tu évitais

1.

- Lance un minuteur de 15 minutes. Fais-le sans réfléchir
- Célèbre le fait d'avoir agi malgré l'envie de fuir

10



Jour 10

MI-PARCOURS BILAN JOUR 1 À JOUR 9

✓ Ce que j'ai réussi

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

X Ce qui m'a freiné

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

👉 Ce que je vais améliorer

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

TON ENVIRONNEMENT TE SABOTE ? CHANGE-LE

Mission du jour

Améliore un espace de ta vie (physique ou digital)

Pourquoi c'est important

Ton environnement conditionne 80 % de ton comportement

À faire

- Range ton bureau, trie ton téléphone, change de lieu de travail
- Supprime 5 apps inutiles
- Crée un coin "discipline" propre et minimaliste

12

Jour 12

**DISCIPLINE PHYSIQUE =
DISCIPLINE MENTALE**

Mission du jour

Fais un effort physique aujourd'hui (même léger, mais volontaire)

Pourquoi c'est important

Le corps et l'esprit sont liés. Tu entraînes ta volonté par le mouvement

À faire

- 10 minutes de sport, marche rapide, gainage, pompes...
- Ressens la fierté de ne pas avoir cédé à la paresse
- Rappelle-toi : ton corps est ton levier

**TU TOMBES ?
RELÈVE-TOI VITE**

Mission du jour

Analyse une erreur récente sans culpabilité

Pourquoi c'est important

La vraie discipline, c'est aussi la capacité à rebondir

À faire

- Quelle erreur as-tu faite ces 7 derniers jours ?

- Qu'est-ce que tu peux en apprendre ?

- Écris : "Je suis responsable, pas coupable."

DISCIPLINE SOCIALE = DIRE NON

Mission du jour

Dis NON à une demande ou une distraction aujourd'hui

Pourquoi c'est important

Savoir poser des limites, c'est te respecter

À faire

- Identifie une situation où tu aurais dit "oui" par habitude

- Dis "non" fermement mais calmement
- Note comment tu te sens après

15

Jour 15

TA PAROLE = TON POUVOIR

Mission du jour

Tiens une promesse que tu t'étais faite, même minime

Pourquoi c'est important

Quand tu ne tiens pas ta parole, tu détruis ta propre confiance

À faire

- Repense à une promesse ou résolution laissée en plan
- Réalise une première action vers cette promesse aujourd'hui

**PRIORITÉ = CE QUE TU
FAIS, PAS CE QUE TU DIS**

Mission du jour

Liste tes 3 vraies priorités du moment

Pourquoi c'est important

On dit vouloir des choses, mais nos actions prouvent le contraire

À faire

- Écris les 3 choses que tu dois absolument faire cette semaine

1.

2.

3.

- Demain, ton agenda doit refléter ces priorités

DISCIPLINE ÉMOTIONNELLE = CALME INTÉRIEUR

Mission du jour

Observe tes réactions émotionnelles aujourd'hui sans te juger

Pourquoi c'est important

La maîtrise de soi passe par la conscience, pas le contrôle rigide

À faire

- Quand une émotion monte (colère, stress, fatigue...), respire
- Pose-toi la question : "Est-ce que je choisis cette réaction ?"
- Note ce que tu découvres sur toi

18

Jour 18

APPRENDS À "FAIRE QUAND MÊME"

Mission du jour

Identifie une micro-action à faire aujourd'hui, même si tu es KO

Pourquoi c'est important

La régularité l'emporte toujours sur l'intensité

À faire

- Même si t'es fatigué, flemme ou mal luné : choisis UNE petite chose à faire
- Fais-la
- C'est ça, la discipline : avancer malgré

Mission du jour

Clarifie ce que tu veux vraiment changer en toi

Pourquoi c'est important

Tu ne peux pas construire une discipline sur du flou

À faire

- Quelles sont les 3 qualités que tu veux incarner d'ici 90 jours ?
Exemple : régularité, force mentale, constance

1.

2.

3.

- Écris : "Je décide d'incarner _____, _____ et _____."

20



Jour 20

**MI-PARCOURS
BILAN JOUR 11 À JOUR 19**

✓ **Qu'est-ce que tu as appris sur toi ces 21 derniers jours ?**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

✓ **Qu'est-ce qui t'a surpris ? Qu'est-ce que tu veux renforcer ?**

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

✍ **Engage-toi pour la suite : "Je termine ce challenge quoi qu'il arrive."**

TU ES TON ENVIRONNEMENT

Mission du jour

Épure ton environnement d'une chose qui t'affaiblit

Pourquoi c'est important

Ton cadre influence ton énergie, ta clarté, ta discipline

À faire

- Supprime une distraction (réseau social, appli inutile, bazar visuel, etc.)
- Fais de la place autour de toi = fais de la place en toi
- Note ce que tu ressens après

CE QUE TU TOLÈRES, TU L'ENCOURAGES

Mission du jour

Supprime une excuse récurrente de ton vocabulaire

Pourquoi c'est important

Les petites excuses d'aujourd'hui deviennent les gros blocages de demain

À faire

- Quelle est l'excuse que tu utilises le plus ?

- Remplace-la par un nouveau discours intérieur
Exemple : "J'ai pas le temps" devient "Je crée du temps pour ce qui compte"

DISCIPLINE = COHÉRENCE **Mission du jour**

Aligne ton action du jour avec ce que tu dis vouloir

 **Pourquoi c'est important**

La vraie confiance vient quand tes actions et tes intentions ne font qu'un

 **À faire**

- Aujourd'hui, choisis UNE action qui te rapproche de ton objectif principal
- Agis, même si c'est imparfait
- Écris : "Je fais ce que je dis."

24

Jour 24

**TU N'AS PAS BESOIN D'ÊTRE
PARFAIT, JUSTE CONSTANT**

Mission du jour

Accepte une erreur récente sans te juger

Pourquoi c'est important

L'auto-flagellation n'a jamais renforcé la discipline. Le pardon, si

À faire

- Pense à un échec ou une erreur de ces derniers jours
- Pardonne-toi. Tire une seule leçon
- Et repars plus léger, plus lucide

25

Jour 25

**TU ES LE RÉSULTAT DE TES
CHOIX, PAS DE TA CHANCE**

Mission du jour

Prends une décision claire pour ton avenir

Pourquoi c'est important

Les gens déterminés prennent des décisions claires. Les autres attendent

À faire

- Décide aujourd'hui d'un changement concret à engager après ce challenge
- Engage-toi par écrit

- Tu ne choisis pas l'avenir que tu veux : tu choisis les actions qui le créent

26

Jour 26

DIRE NON, C'EST DIRE OUI À TOI-MÊME

Mission du jour

Refuse une demande inutile ou énergivore aujourd'hui

Pourquoi c'est important

Poser ses limites, c'est un acte de discipline personnelle

À faire

- Identifie une chose ou une personne à laquelle tu dois dire NON aujourd'hui
- Fais-le avec calme, fermeté, et sans justification
- Puis célèbre ta force intérieure

 Mission du jour

Fais une tâche du quotidien en pleine conscience

 Pourquoi c'est important

La vraie force, c'est de savoir être pleinement là, même dans les moments simples

 À faire

- Choisis une tâche basique (vaisselle, douche, marche...)
- Fais-la sans distraction, sans téléphone
- Observe : bruits, gestes, sensations

28

Jour 28

**DISCIPLINE PHYSIQUE
= FORCE MENTALE**

Mission du jour

Fais une activité physique aujourd'hui, peu importe laquelle

Pourquoi c'est important

Ton corps est ton premier outil de discipline. Bouge-le

À faire

- Marche 30 minutes, fais 20 pompes, 10 squats, peu importe
- Fais transpirer ton corps = active ton feu intérieur
- Retiens ceci : tu n'attends pas l'envie, tu déclenches l'énergie

LE RESPECT DE SOI COMMENCE PAR SES ENGAGEMENTS

Mission du jour

Respecte une promesse que tu t'es faite, aujourd'hui

Pourquoi c'est important

Chaque fois que tu tiens parole envers toi, tu renforces ton estime

À faire

- Quelle promesse t'as-tu faite récemment ?

- Tiens-la aujourd'hui. Même si c'est inconfortable
- Puis écris : "Je suis une personne digne de confiance."

30

Jour 30



**TU N'ES PLUS LA MÊME
PERSONNE QU'AU DÉBUT**

Mission du jour

Célèbre ta transformation et trace ton prochain plan de discipline

Pourquoi c'est important

Tu termines, donc tu gagnes. Et tu redémarras une nouvelle étape

À faire

- Relis tes notes des 30 jours. Qu'est-ce qui a changé ?
- Note : "Voici la personne que je suis devenu"

- Ecris 3 nouvelles règles de discipline que tu veux suivre les 30 prochains jours

