

# 5 JOURS POUR REPROGRAMMER TON MINDSET ET REPRENDRE LE CONTRÔLE

---

Un guide concret pour changer ta façon  
de penser, jour après jour



**ESPRIT DISSIDENT**



# Introduction

Ce guide est une porte d'entrée vers une transformation intérieure durable.

Le mindset – cet état d'esprit qui façonne nos choix, nos réactions, notre persévérance – détermine la qualité de notre vie. Changer de vie, c'est d'abord changer de manière de penser.

Pendant 5 jours, tu vas expérimenter un exercice par jour.

Ces exercices ne sont pas magiques : ils deviennent puissants si tu les pratiques sincèrement, avec l'intention de progresser. Prends quelques minutes chaque jour pour les faire. Note ce que tu ressens, ce qui change.

Tu verras : un petit pas chaque jour peut tout changer.

# Jour 1

## Change ton discours intérieur

La façon dont tu te parles influence profondément ta confiance, tes actions et tes résultats. Si ton dialogue intérieur est rempli de doutes ou de jugements, tu risques de saboter ton potentiel sans t'en rendre compte.

Ce premier exercice vise à te reconnecter à un discours plus bienveillant et motivant.

### **Exercice:**

Pendant une journée entière, repère chaque pensée négative ou autocritique que tu te répètes.

Remplace-la immédiatement par une phrase positive et réaliste.

Par exemple : “Je n’y arriverai jamais” devient “J’apprends encore, et je progresse chaque jour”.

# Jour 2

## Fixe-toi un objectif inspirant

Sans vision, pas de direction.

Beaucoup de gens errent dans la vie faute de se fixer un objectif clair.

Aujourd'hui, tu vas reconnecter avec une ambition profonde – même si elle te semble lointaine ou trop grande.

C'est cette ambition qui te donnera l'élan.

### **Exercice:**

Note un objectif qui te fait vibrer.

Rédige-le au présent comme s'il était déjà réalisé.

Exemple : "Je vis librement de mes revenus digitaux, et je m'épanouis dans ce que je fais."

# Jour 3

## Identifie ce que tu refuses de vivre

La douleur peut devenir un puissant moteur de changement.

Être clair avec ce que tu ne veux plus vivre te donne une force incroyable. Car parfois, on avance plus vite pour éviter une douleur que pour atteindre un plaisir.

### **Exercice:**

Identifie la douleur que tu refuses de vivre plus longtemps (ex : “dépendre d’un patron que je déteste”, “survivre au lieu de vivre”). Cette douleur peut devenir ton carburant. Relis-la chaque matin pour te motiver.

# Jour 4

## Libère une croyance limitante

Nous sommes souvent enfermés dans des croyances inconscientes qui bloquent nos progrès.

Ce jour est dédié à en mettre une en lumière, et à la transformer.

### **Exercice:**

Quelle est ta croyance la plus bloquante sur l'argent, la réussite ou toi-même ?

Exemple : “Je ne mérite pas de gagner beaucoup.” Transforme-la : “Je mérite l'abondance car j'apporte de la valeur.”

# Jour 5

## Passer à l'action (même minime)

Rien ne change si rien ne bouge.

L'action – même imparfaite – est toujours plus puissante que la simple intention.

Ce dernier jour est une invitation à faire un premier pas concret, symbolique, vers la version de toi que tu veux devenir.

### **Exercice:**

Aujourd'hui, fais une action concrète vers un changement.

Par exemple:

- Lance un compte Instagram pro
- Commence à écrire ton plan
- Parle de ton projet à quelqu'un

Le succès appartient à ceux qui osent agir.

# Conclusion

Tu viens de faire un pas énorme : celui de te remettre en question et de reprendre le pouvoir sur ta propre transformation.

Continue ce travail, reviens sur ces exercices quand tu en ressens le besoin.

Pour aller plus loin, découvrir des outils, des principes et des stratégies pour transformer durablement ta vie, découvre le livre complet **Mindset & Succès – Deux faces de la même pièce.**

 Disponible sur. [amazon.fr](https://www.amazon.fr) et [amazon.com](https://www.amazon.com)