DMA SYSTEM
TEL TU PENSES, TEL TU ES

E-BOOK · PROGRAMME OFFERT



21 JOURS

Le plan de reprogrammation *anti-procrastination*

Active ta saison d'accroissement : un programme de 21 jours qui unit neurosciences, discipline stratégique et principes bibliques.

🧠 Neurosciences | 📖 Parole de Dieu | 🎯 Actions business

Zoya Melouna

Coach neuro-spirituelle · Master coach en neurosciences

www.dma-system.com



AVANT DE COMMENCER

Un mot pour *toi*

Chère amie,

Si tu tiens ce plan entre tes mains, c'est que tu sens au fond de toi qu'il est temps. Temps de cesser d'attendre le « bon moment », temps de sortir les projets du tiroir, temps d'entrer dans ce que Dieu a préparé pour toi.

La procrastination n'est pas un manque de foi, ni un défaut de caractère. C'est souvent un **mécanisme de protection** : ton cerveau cherche à t'éviter l'inconfort, la peur de l'échec, le regard des autres. La bonne nouvelle, c'est que ce que ton cerveau a appris, il peut le désapprendre. Les neurosciences l'appellent la **neuroplasticité**. La Bible l'appelle le **renouvellement de l'intelligence**.

Pendant 21 jours, je vais t'accompagner pas à pas. Chaque jour, tu vas **activer** ton cerveau, **déclarer** la Parole et **agir** concrètement. Pas de grands bouleversements : de petites victoires répétées, qui deviennent une nouvelle manière d'être.

> *« Élargis l'espace de ta tente ; qu'on déploie les couvertures de ta demeure : ne retiens pas ! Allonge tes cordages, et affermis tes pieux ! »*
>
> **ÉSAÏE 54 : 2 — LE VERSET DE TA SAISON D'ACCROISSEMENT**

Je crois en ce qui est déposé en toi. Maintenant, à toi de jouer.

Zoya Melouna

Partenaire de ton bien-être neurocérébral · Fondatrice de DMA SYSTEM

COMPRENDRE POUR TRANSFORMER

Pourquoi ton cerveau *procrastine*

La recherche décrit la procrastination comme un problème de gestion des émotions plus que de gestion du temps : on repousse une tâche pour fuir l'inconfort qu'elle provoque. Voici les acteurs en jeu.

🚨

L'amygdale, l'alarme

Elle détecte ce qui ressemble à une menace : une tâche floue, difficile, ou chargée d'enjeux (« et si j'échoue ? »). Sa réponse réflexe : éviter.

🧭

Le cortex préfrontal, le stratège

Il planifie, se concentre et maîtrise les impulsions. Fatigué, stressé ou débordé, il cède plus facilement la place à l'évitement.

⚡

La dopamine, la motivation

Elle pousse vers ce qui récompense vite. Le téléphone récompense tout de suite ; ton projet récompense plus tard. D'où le « biais du présent ».

🔁

Les ganglions de la base, les habitudes

Ils automatisent ce qui est répété. Repousser peut devenir une habitude… et agir aussi.

✦ La neuroplasticité : ton espérance scientifique

Ton cerveau change tout au long de ta vie. Chaque fois que tu répètes une pensée ou une action, les connexions qui la portent se renforcent. C'est ce que fait ce plan : il crée, jour après jour, un nouveau chemin vers l'action. « Soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence » (Romains 12 : 2).

21
→ 66 JOURS

21 jours pour activer, environ 66 pour ancrer. Une étude de l'University College London (Lally et coll., 2010) a observé qu'il faut en moyenne 66 jours (de 18 à 254 selon les personnes) pour qu'un comportement devienne automatique. Ces 21 jours allument le circuit ; la constance qui suit l'enracine. Alors ne t'arrête pas au jour 21 !

Sources : Sirois & Pychyl (2013) sur la procrastination et la régulation émotionnelle ; Lally et coll., European Journal of Social Psychology (2010). Ce plan est un outil de développement personnel et ne remplace pas un suivi médical ou psychologique.

MODE D'EMPLOI

Comment utiliser *ce plan*

Chaque jour tient sur une page et suit le même triptyque. Compte 15 à 20 minutes, idéalement le matin, dans ton coin « productivité + prière ».

🧠

1. Activation mentale

Un exercice neuro-stratégique pour lever le blocage et diriger ton attention.

📖

2. Déclaration biblique

Un verset à méditer et une déclaration à prononcer à voix haute, matin et soir.

🎯

3. Action concrète

Une mini-mission business à accomplir le jour même.

Chaque page contient aussi une **Clé neuro** (ce qui se passe dans ton cerveau), un espace **journal** et une case à cocher. À la fin de chaque semaine, un **bilan** t'aide à mesurer tes progrès, et un **tracker** te permet de visualiser ta constance.

Les 7 règles d'or

1. **Le progrès plutôt que la perfection.** Une action imparfaite vaut mieux qu'une action parfaite jamais faite.
2. **Même heure, même lieu.** La régularité aide ton cerveau à automatiser le rituel.
3. **Écris à la main.** L'écriture manuscrite engage davantage ton attention et ta mémoire.
4. **Déclare à voix haute.** Tu entends ce que tu prononces : la Parole entre par la bouche et par l'oreille (Romains 10 : 17).
5. **Tu as raté un jour ? Reprends le lendemain.** Sans te condamner : se pardonner aide à moins procrastiner ensuite.
6. **Célèbre chaque victoire.** La récompense ancre le comportement.
7. **Ne marche pas seule.** Partage ton parcours avec une partenaire de redevabilité.

JOUR 0

Mon point de *départ*

Aujourd'hui, à quel point la procrastination freine-t-elle ma vie ?

Entoure ta note (1 = très peu, 10 = énormément). Tu referas ce test au jour 21.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Ce que je repousse le plus en ce moment

Mon objectif principal pour ces 21 jours

Ma partenaire de redevabilité

Mon engagement

Moi, _____, je décide aujourd'hui d'entrer dans ma saison d'accroissement. Pendant 21 jours, je m'engage à activer mon esprit, à déclarer la Parole et à poser chaque jour une action concrète, même petite, même imparfaite. Je remets mes œuvres à l'Éternel et je crois que mes projets seront affermis.

Date de début

Signature

SEMAINE 1

Désencombrer ton esprit & ton environnement

Jours 1 à 7

> *« … rejetons tout fardeau, et le péché qui nous enveloppe si facilement, et courons avec persévérance dans la carrière qui nous est ouverte. »*
>
> HÉBREUX 12 : 1

🎯 L'objectif

Faire de la place. Avant d'ajouter de nouvelles actions, tu retires ce qui épuise ton attention et tu installes un cadre de paix.

🧠 Côté cerveau

Cette semaine vise surtout à apaiser le système d'alarme du cerveau (l'amygdale) : moins de distractions, plus d'ordre, plus de calme. Un cerveau en sécurité est un cerveau qui peut agir.

- ✦ **Clarifier ton intention et ton objectif**
- ✦ **Couper les distractions numériques**
- ✦ **Créer ton coin « productivité + prière »**
- ✦ **Mettre Dieu en premier chaque matin**

SEMAINE 1 · JOUR 1 / 21

Choisir l'intention

01

Désencombrer ton esprit & ton environnement



CLÉ NEURO

Un « pourquoi » clair active le circuit de la récompense : ton cerveau investit son énergie dans ce qui a du sens pour lui. Un objectif écrit et visible devient un repère constant pour ton attention.



ACTIVATION MENTALE

Écris POURQUOI tu veux sortir de la procrastination : 3 raisons profondes (pour toi, pour ta famille, pour ta mission).



VERSET À MÉDITER

« Recommande à l'Éternel tes œuvres, et tes projets réussiront. »

PROVERBES 16 : 3

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je remets mes œuvres à l'Éternel. Mes projets sont établis et je marche avec intention. »



ACTION CONCRÈTE

Écris ton objectif principal des 21 jours en une phrase précise et mesurable. Affiche-le là où tu le verras chaque matin.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 1 · JOUR 2 / 21

Nettoyage digital

02

Désencombrer ton esprit & ton environnement

CLÉ NEURO

Chaque notification capte ton attention et te pousse à vérifier encore. Et revenir à une tâche après une interruption demande du temps : moins de signaux = plus de concentration.

ACTIVATION MENTALE

Supprime ou désinstalle 3 sources de distraction : applications, notifications, onglets ouverts en permanence.

VERSET À MÉDITER

« Tout est permis, mais tout n'est pas utile ; tout est permis, mais tout n'édifie pas. »

1 CORINTHIENS 10 : 23

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je choisis ce qui m'édifie. Mon attention est consacrée à ce qui construit ma destinée. »

ACTION CONCRÈTE

Active une limite de temps d'écran sur ton téléphone et coupe toutes les notifications non essentielles.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 1 · JOUR 3 / 21

Structurer ton espace de travail 03

Désencombrer ton esprit & ton environnement



CLÉ NEURO

Ton cerveau associe les lieux à des comportements. Un espace dédié devient un déclencheur : en t'y asseyant, tu entres plus vite en mode action. Le désordre visuel, lui, sollicite ton attention en permanence.



ACTIVATION MENTALE

Range, simplifie, prépare : seul ce qui sert ta tâche du jour reste sous tes yeux.



VERSET À MÉDITER

« Mais que tout se fasse avec bienséance et avec ordre. »

1 CORINTHIENS 14 : 40

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« L'ordre de Dieu règne dans mon espace et dans mon esprit. »



ACTION CONCRÈTE

Crée ton coin « productivité + prière » : ta Bible, ton carnet, ce plan de 21 jours... et rien d'autre.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 1 · JOUR 4 / 21

Évaluer les pertes

04

Désencombrer ton esprit & ton environnement



CLÉ NEURO

Le cerveau surévalue le confort immédiat et sous-estime les coûts futurs : c'est le « biais du présent ». Rendre le coût visible rééquilibre la balance. Mais évite la culpabilité : elle nourrit l'évitement.



ACTIVATION MENTALE

Liste ce que la procrastination t'a déjà coûté : revenus, opportunités, relations, paix intérieure. Constate sans te condamner.



VERSET À MÉDITER

« … rachetez le temps, car les jours sont mauvais. »

ÉPHÉSIENS 5 : 16

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je rachète le temps. Ce qui a été perdu ne définit pas ce que je vais bâtir. »



ACTION CONCRÈTE

Choisis UNE tâche que tu repousses depuis longtemps et fais-la aujourd'hui, même imparfaitement.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 1 · JOUR 5 / 21

Respiration & clarté

05

Désencombrer ton esprit & ton environnement



CLÉ NEURO

Une expiration plus longue que l'inspiration active le système nerveux parasympathique, le frein naturel du stress. Un cerveau apaisé redonne la main au cortex préfrontal pour réfléchir et décider.



ACTIVATION MENTALE

10 minutes de respiration consciente (inspire 4 secondes, expire 6 secondes), puis visualise ton futur avec précision.



VERSET À MÉDITER

« Arrêtez, et sachez que je suis Dieu. »

PSAUME 46 : 11

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Dans le calme, je reconnais que Dieu est Dieu. Ma paix précède mon action. »



ACTION CONCRÈTE

Note ce que tu veux ressentir dans 30 jours (paix, liberté, abondance…) et ce que tu feras de différent.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 1 · JOUR 6 / 21

Mettre Dieu en premier

06

Désencombrer ton esprit & ton environnement



CLÉ NEURO

Pour beaucoup, l'énergie mentale est à son meilleur en début de journée. Consacrer ce créneau à ce qui compte le plus protège tes priorités avant que les urgences des autres ne prennent la place.



ACTIVATION MENTALE

Temps de prière et lecture d'un psaume, avant toute autre activité de la journée.



VERSET À MÉDITER

« Cherchez premièrement le royaume et la justice de Dieu ; et toutes ces choses vous seront données par-dessus. »

MATTHIEU 6 : 33

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Dieu a la première place ; tout le reste trouve sa juste place. »



ACTION CONCRÈTE

Bloque 30 minutes demain matin pour ton projet prioritaire, avant les emails et les réseaux.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 1 · JOUR 7 / 21

Revue de ta semaine

07

Désencombrer ton esprit & ton environnement



CLÉ NEURO

Décider à l'avance « quand » et « où » tu feras une tâche (intention de mise en œuvre) augmente nettement la probabilité de passer à l'action. Ton cerveau n'a plus à négocier sur le moment.



ACTIVATION MENTALE

Rédige ton journal de la semaine : prises de conscience, progrès, blocages.



VERSET À MÉDITER

« Recherchons nos voies et sondons, et retournons à l'Éternel. »

LAMENTATIONS 3 : 40

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« J'examine mes voies avec honnêteté et je reviens à Dieu avec confiance. »



ACTION CONCRÈTE

Planifie ta semaine prochaine avec 3 tâches clés, chacune placée dans ton agenda (jour + heure).

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

FIN DE LA SEMAINE 1

Bilan de la semaine 1

Qu'est-ce que j'ai retiré de ma vie cette semaine (distractions, désordre, poids) ?

À quel moment ai-je ressenti le plus de paix et de clarté ?

Quelle tâche repoussée ai-je enfin accomplie ? Qu'est-ce que j'ai ressenti ?

Mes 3 tâches clés pour la semaine 2 :

Ma constance	Mon énergie	Ma paix intérieure
1 · 2 · 3 · 4 · 5	1 · 2 · 3 · 4 · 5	1 · 2 · 3 · 4 · 5

SEMAINE 2

Activer le cerveau stratégique

Jours 8 à 14

> *« Ne vous conformez pas au siècle présent, mais soyez transformés par le renouvellement de l'intelligence, afin que vous discerniez quelle est la volonté de Dieu, ce qui est bon, agréable et parfait. »*
>
> **ROMAINS 12 : 2**

🎯 L'objectif

Installer les routines, les déclencheurs et les pensées qui font de l'action ton nouveau réflexe.

🧠 Côté cerveau

Cette semaine sollicite le cortex préfrontal, le « stratège » du cerveau : planifier, se concentrer, remplacer les croyances limitantes. Par la répétition, ces nouveaux circuits se renforcent.

- ✦ **Une routine matinale qui te lance**
- ✦ **Un rituel qui déclenche l'action**
- ✦ **Des croyances renouvelées par la Parole**
- ✦ **La discipline en petits pas**

SEMAINE 2 · JOUR 8 / 21

Routine matinale stratégique

08

Activer le cerveau stratégique

CLÉ NEURO

Une routine répétée finit par être prise en charge par les ganglions de la base, le « pilote automatique » du cerveau. Résultat : tu dépenses moins de volonté pour démarrer.

ACTIVATION MENTALE

Mets en place une routine du matin de 30 minutes maximum : prière, un verre d'eau, ta déclaration, le plan du jour.

VERSET À MÉDITER

« Éternel ! le matin tu entends ma voix ; le matin je me tourne vers toi, et je regarde. »

PSAUME 5 : 4

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Chaque matin, je me tourne vers Dieu et je reçois la direction de ma journée. »

ACTION CONCRÈTE

Exécute ta première tâche importante avant toute distraction (téléphone, emails, réseaux).

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 2 · JOUR 9 / 21

Déclencheur productif

09

Activer le cerveau stratégique

CLÉ NEURO

Une habitude repose sur une boucle : signal → action → récompense. Ton rituel devient le signal qui dit à ton cerveau : « maintenant, on travaille ».

ACTIVATION MENTALE

Choisis ton « rituel d'entrée en action » : une prière courte, une musique, une boisson… toujours la même.

VERSET À MÉDITER

« Tout ce que vous faites, faites-le de bon cœur, comme pour le Seigneur et non pour des hommes. »

COLOSSIENS 3 : 23

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je travaille de bon cœur, pour le Seigneur. Mon travail est un acte d'adoration. »

ACTION CONCRÈTE

Crée une session de 2 heures sans distraction pour avancer ton offre ou ton projet principal.

✍ MON JOURNAL DU JOUR Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 2 · JOUR 10 / 21

Croyances & affirmations

10

Activer le cerveau stratégique

CLÉ NEURO

Les pensées répétées renforcent les connexions qui les portent : « les neurones qui s'activent ensemble se connectent ensemble ». Tel tu penses, tel tu es. Appuie chaque affirmation sur la Parole pour qu'elle soit crédible.

ACTIVATION MENTALE

Écris 3 croyances limitantes et remplace chacune par une vérité biblique.

VERSET À MÉDITER

« Car il est comme les pensées de son âme. »

PROVERBES 23 : 7

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je pense selon la Parole ; je deviens ce que Dieu dit de moi. »

ACTION CONCRÈTE

Répète tes 3 nouvelles affirmations matin et soir, à voix haute.

MON JOURNAL DU JOUR Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 2 · JOUR 11 / 21

Visualiser le fruit

11

Activer le cerveau stratégique

CLÉ NEURO

Imaginer seulement le succès peut démotiver. Les recherches sur le « contraste mental » montrent qu'associer la vision du fruit à l'obstacle réel et à un plan « si… alors… » renforce le passage à l'action.

ACTIVATION MENTALE

Visualise une cliente transformée grâce à ton travail : son visage, ses mots, sa joie. Puis nomme l'obstacle principal qui pourrait t'arrêter et ton plan pour le franchir.

VERSET À MÉDITER

« Ne nous lassons pas de faire le bien ; car nous moissonnerons au temps convenable, si nous ne nous relâchons pas. »

GALATES 6 : 9

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je ne me lasse pas. Ma moisson vient au temps convenable. »

ACTION CONCRÈTE

Écris 1 témoignage futur, comme s'il existait déjà.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 2 · JOUR 12 / 21

Discipline en petits pas

12

Activer le cerveau stratégique

CLÉ NEURO

Un temps limité rend la tâche moins menaçante : « seulement 25 minutes », et l'amygdale s'apaise. Le plus difficile, c'est de commencer ; une fois lancée, l'élan suit.

ACTIVATION MENTALE

Utilise la méthode Pomodoro : 2 sessions de 25 minutes de travail, séparées par 5 minutes de pause.

VERSET À MÉDITER

« … l'âme des hommes diligents sera rassasiée. »

PROVERBES 13 : 4

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je suis diligente. Pas à pas, mon âme est rassasiée. »

ACTION CONCRÈTE

Avance concrètement sur un livrable de ton offre.

MON JOURNAL DU JOUR Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

Cultiver la gratitude

13

Activer le cerveau stratégique

CLÉ NEURO

La gratitude oriente l'attention vers ce qui fonctionne et aide à réduire le stress. Un cerveau moins sur la défensive ose davantage.

ACTIVATION MENTALE

Note 10 bénédictions liées à ton appel ou à ton projet.

VERSET À MÉDITER

« Rendez grâces en toutes choses, car c'est à votre égard la volonté de Dieu en Jésus-Christ. »

1 THESSALONICIENS 5 : 18

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je rends grâces en toutes choses ; la reconnaissance ouvre les portes de l'accroissement. »

ACTION CONCRÈTE

Partage publiquement 1 témoignage ou 1 victoire (réseaux, groupe, proche).

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 2 · JOUR 14 / 21

Évaluer et corriger

14

Activer le cerveau stratégique

CLÉ NEURO

Le cerveau apprend par « l'erreur de prédiction » : comparer ce que tu attendais avec ce qui s'est réellement passé est exactement ce qui lui permet de s'ajuster.

ACTIVATION MENTALE

Revois tes actions de la semaine : qu'est-ce qui marche ? qu'est-ce qui bloque ?

VERSET À MÉDITER

« Considère le chemin par où tu passes, et que toutes tes voies soient bien réglées. »

PROVERBES 4 : 26

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je considère mon chemin. J'ajuste sans me condamner. »

ACTION CONCRÈTE

Supprime ou ajuste 1 chose non alignée avec ton objectif.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

FIN DE LA SEMAINE 2

Bilan de la semaine 2

Ma routine du matin : qu'est-ce qui fonctionne, qu'est-ce que j'ajuste ?

Quelle croyance limitante a perdu du terrain ? Par quelle vérité l'ai-je remplacée ?

Ce que j'ai produit concrètement pour mon offre ou mon projet :

Mes 3 tâches clés pour la semaine 3 :

Ma constance	Mon énergie	Ma paix intérieure
1 · 2 · 3 · 4 · 5	1 · 2 · 3 · 4 · 5	1 · 2 · 3 · 4 · 5

SEMAINE 3

Passer en mode multiplication

Jours 15 à 21

> *« Dieu les bénit, et Dieu leur dit : Soyez féconds, multipliez, remplissez la terre, et l'assujettissez… »*
>
> **GENÈSE 1 : 28**

🎯 L'objectif

Sortir de ta zone de confort : semer, te connecter, déléguer, agir malgré la peur et témoigner.

🧠 Côté cerveau

Cette semaine mobilise le circuit de la récompense : chaque action visible, chaque connexion et chaque célébration renforcent ta nouvelle identité de femme qui agit.

- ✦ **Semer de la valeur chaque jour**
- ✦ **Créer des alliances stratégiques**
- ✦ **Déléguer et automatiser**
- ✦ **Agir malgré l'émotion et célébrer**

SEMAINE 3 · JOUR 15 / 21

Semer stratégiquement

15

Passer en mode multiplication

CLÉ NEURO

Donner active les circuits de la récompense : la générosité fait du bien au cerveau. Semer de la valeur entraîne aussi ton cerveau à te voir comme quelqu'un qui contribue.

ACTIVATION MENTALE

Identifie ce que tu veux « semer » aujourd'hui : du temps, de la valeur, de l'argent, un encouragement.

VERSET À MÉDITER

« … celui qui sème peu moissonnera peu, et celui qui sème abondamment moissonnera abondamment. »

2 CORINTHIENS 9 : 6

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je sème avec intention et générosité ; ma moisson sera abondante. »

ACTION CONCRÈTE

Crée un post, une offre, ou envoie un message à un contact stratégique.

✍ MON JOURNAL DU JOUR Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 3 · JOUR 16 / 21

Connecter & collaborer

16

Passer en mode multiplication

CLÉ NEURO

Nous sommes des êtres sociaux : un engagement pris devant quelqu'un est plus souvent tenu. Partage ton objectif avec une personne de confiance.

ACTIVATION MENTALE

Contacte 3 personnes clés : clientes, partenaires, mentors.

VERSET À MÉDITER

« Comme le fer aiguise le fer… »

PROVERBES 27 : 17

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Dieu place sur ma route les bonnes alliances ; nous nous aiguisons mutuellement. »

ACTION CONCRÈTE

Propose 1 collaboration ou planifie un échange.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 3 · JOUR 17 / 21

Déléguer ou automatiser

17

Passer en mode multiplication

CLÉ NEURO

Chaque décision consomme de l'énergie mentale. Chaque tâche automatisée libère ton cortex préfrontal pour ce que toi seule peux faire.

ACTIVATION MENTALE

Liste 3 tâches que tu peux automatiser ou déléguer.

VERSET À MÉDITER

« Choisis parmi tout le peuple des hommes capables, craignant Dieu, des hommes intègres… »

EXODE 18 : 21

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je ne porte pas tout seule. Je m'entoure et je construis des systèmes. »

ACTION CONCRÈTE

Mets en place 1 automatisation simple : email, paiement ou prise de rendez-vous.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 3 · JOUR 18 / 21

Honorer la semence

18

Passer en mode multiplication



CLÉ NEURO

Les tâches inachevées restent « ouvertes » dans ton esprit et continuent de consommer ton attention. Clôturer libère de l'espace mental.



ACTIVATION MENTALE

Note comment tu peux honorer ce que Dieu t'a déjà confié : tes clientes, tes talents, tes ressources.



VERSET À MÉDITER

« Celui qui est fidèle dans les moindres choses l'est aussi dans les grandes. »

LUC 16 : 10

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je suis fidèle dans les petites choses ; Dieu me confie les grandes. »



ACTION CONCRÈTE

Termine 1 tâche en suspens. Clôture avant de passer à autre chose.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 3 · JOUR 19 / 21

Exécuter malgré l'émotion

19

Passer en mode multiplication

CLÉ NEURO

Mettre des mots sur une émotion aide à diminuer la réaction de l'amygdale. Le courage n'est pas l'absence de peur : c'est l'action malgré elle.

ACTIVATION MENTALE

Identifie une tâche que tu repousses à cause de la peur. Nomme l'émotion précisément (« j'ai peur d'être jugée… »).

VERSET À MÉDITER

« Ne t'ai-je pas donné cet ordre : Fortifie-toi et prends courage ? Ne t'effraie point et ne t'épouvante point, car l'Éternel, ton Dieu, est avec toi dans tout ce que tu entreprendras. »

JOSUÉ 1 : 9

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Je me fortifie et je prends courage. L'Éternel est avec moi dans tout ce que j'entreprends. »

ACTION CONCRÈTE

Fais-la aujourd'hui, sans négocier.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 3 · JOUR 20 / 21

Partager l'impact

20

Passer en mode multiplication

CLÉ NEURO

Raconter ton changement renforce ta nouvelle identité : « je suis quelqu'un qui agit ». L'identité est l'un des moteurs les plus durables du comportement.

ACTIVATION MENTALE

Écris ton témoignage : qu'est-ce que ces 20 jours ont changé pour toi ?

VERSET À MÉDITER

« Ils l'ont vaincu à cause du sang de l'agneau et à cause de la parole de leur témoignage… »

APOCALYPSE 12 : 11

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« Ma victoire devient un témoignage qui libère d'autres personnes. »

ACTION CONCRÈTE

Publie ou envoie ton témoignage : post, email ou vidéo.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

SEMAINE 3 · JOUR 21 / 21

Célébration & engagement

21

Passer en mode multiplication

CLÉ NEURO

Célébrer une réussite crée une émotion positive qui « marque » le comportement comme bon à répéter. Ne saute pas cette étape : c'est elle qui ancre l'habitude.

ACTIVATION MENTALE

Relis ton journal et observe tes progrès depuis le Jour 1.

VERSET À MÉDITER

« Ceux qui sèment avec larmes moissonneront avec chants d'allégresse. »

PSAUME 126 : 5

JE DÉCLARE (MATIN ET SOIR)

« J'ai semé, je moissonne avec joie. Ma saison d'accroissement est activée. »

ACTION CONCRÈTE

Célèbre ! Puis engage-toi sur ton prochain objectif de 30 jours.

✍ **MON JOURNAL DU JOUR** Date : ____ / ____

☐ Activation faite ☐ Déclaration prononcée ☐ Mission accomplie Énergie 1 2 3 4 5

FIN DE LA SEMAINE 3

Bilan de la semaine 3

Qu'ai-je semé cette semaine (valeur, temps, relations) ?

Quelle action ai-je posée malgré la peur ?

Ce qui a le plus changé en moi depuis le jour 1 :

Mon prochain objectif de 30 jours :

Ma constance	Mon énergie	Ma paix intérieure
1 · 2 · 3 · 4 · 5	1 · 2 · 3 · 4 · 5	1 · 2 · 3 · 4 · 5

Jour 21 : je refais mon test. La procrastination freine ma vie à...

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

VISUALISE TA CONSTANCE

Mon tracker *21 jours*

Chaque soir, colorie le cercle du jour quand ta mission est accomplie. Voir la chaîne grandir motive ton cerveau à ne pas la rompre.

SEMAINE 1

01	02	03	04	05	06	07
Choisir l'intention	Nettoyage digital	Structurer ton espace de travail	Évaluer les pertes	Respiration & clarté	Mettre Dieu en premier	Revue de ta semaine

SEMAINE 2

08	09	10	11	12	13	14
Routine matinale stratégique	Déclencheur productif	Croyances & affirmations	Visualiser le fruit	Discipline en petits pas	Cultiver la gratitude	Évaluer et corriger

SEMAINE 3

15	16	17	18	19	20	21
Semer stratégiquement	Connecter & collaborer	Déléguer ou automatiser	Honorer la semence	Exécuter malgré l'émotion	Partager l'impact	Célébration & engagement

> *« Celui qui observe le vent ne sèmera point, et celui qui regarde les nuages ne moissonnera point. »*
>
> ECCLÉSIASTE 11 : 4

JOUR 22 ET AU-DELÀ

Et *maintenant ?*

Bravo ! Tu as allumé un nouveau circuit. Pour qu'il devienne ta nouvelle nature, continue à le nourrir.

🔁 Recommence en profondeur

Refais le parcours avec un nouvel objectif de 30 jours. Garde la routine du matin, le rituel d'entrée en action et tes déclarations.

📈 Vise les 66 jours

C'est la durée moyenne observée pour qu'un comportement devienne automatique. Chaque jour de constance compte.

🤝 Entoure-toi

Garde ta partenaire de redevabilité. Partage tes victoires : ton témoignage fortifie les autres.

💛 Sois douce avec toi

Une rechute n'efface pas tes progrès. Reprends simplement, avec grâce.

> *« Celui qui a commencé en vous cette bonne œuvre la rendra parfaite pour le jour de Jésus-Christ. »*
>
> PHILIPPIENS 1 : 6



Va plus loin avec moi

Tu veux reprogrammer en profondeur les mémoires qui te freinent et reconstruire ton identité ? Découvre mes challenges, bootcamps et accompagnements qui unissent neurosciences et principes bibliques.

www.dma-system.com

Zoya Melouna — partenaire de ton bien-être neurocérébral

DMA SYSTEM

TEL TU PENSES, TEL TU ES

« Tel tu penses,
tel tu es. »

CAR IL EST COMME LES PENSÉES DE SON ÂME · PROVERBES 23 : 7

© 2026 DMA SYSTEM — Zoya Melouna · Tous droits réservés · Versets : Bible Louis Segond 1910