

E-BOOK



7 ERREURS CONTRE UNE JOURNÉE RÉUSSIE

Transforme ta journée dès aujourd'hui en évitant ces 7 erreurs courantes.



KU
KILLIAN C. ULYSSE

L'ERREUR 1, NE PAS ORGANISER SA JOURNÉE LA VEILLE

“Ne pas planifier est la planification à l'échec.” - Alan Lakein

AVOIR UN DÉROULÉ DE TA JOURNÉE

- Une journée qui commence sans plan peut entraîner du stress et de l'anxiété.
- Ta planification permet de te concentrer & définir les étapes claires que tu dois à atteindre.
- Avoir un plan te permet de mieux gérer les imprévus du quotidien.

AVOIR LES TÂCHES À EXÉCUTER DURANT TA JOURNÉE

- Sans tâches à effectuer, il est probable que tu te sentes dépassé et de perdre de vue les objectifs que tu dois atteindre.
- Pense à prioriser tes tâches. Hiérarchise tes tâches en fonction de leur importance et de leur urgence.

L'ERREUR 2, NE PAS COMMENCER TA JOURNÉE PAR L'ANCRAGE

"Gagnez le matin, c'est gagné la journée." - Tim Ferriss

METTRE SON RÉVEIL À L'AUTRE BOUT DE LA CHAMBRE

- Avec cette action, tu crée une barrière entre toi et la tentation de rester dans ton lit !
- Cette action mets ton corps en mouvement. Et le mouvement crée tout simplement l'énergie.
- Cette action simple mais efficace t'incite à te lever avec plus de motivation.

BOIRE UN VERRE D'EAU

- Pendant la nuit, ton corps perd fortement de l'eau par la respiration et la transpiration. Commencer chaque matin par s'hydrater est donc très important.
- Et figure-toi que c'est sûrement la déshydratation qui génère ta fatigue et ton manque de motivation au quotidien.

L'ERREUR 3, NE PAS AVOIR D'HABITUDES FONDAMENTALES

"Le secret de votre avenir se cache dans votre routine quotidienne." - Mike Murdock

MÉDITER

- Prendre le temps de méditer dès ton réveil t'offre une base solide pour commencer ta journée.
- Ce moment t'ancre dans le positif en te permettant d'avoir confiance et d'être serein dès le matin !

FAIRE DU SPORT

- Contrairement à ce que d'autres pensent, le sport n'entraîne pas une baisse d'énergie ! Au contraire, il te donne de l'énergie pour toute ta journée.
- L'exercice physique te met dans l'état mental, physique et émotionnel dont tu as besoin.

L'ERREUR 4, NE PAS SE RECHARGER ET S'ENRICHIR

"La consommation amène la production." - Myron Golden

SE RESSOURCER PREMIÈREMENT AVEC LA PAROLE

- Comme un fruit, Dieu a mis en toi une graine de Sa créativité, qui amène la production !
- Arroser cette graine avec sa Parole, t'amène tout simplement à produire du fruit.
- Ta proximité avec Dieu est la seule voie vers la réussite authentique !

SE RESSOURCER AVEC DIFFÉRENTS TYPES DE CONTENUS

- Consommer une variété de contenus enrichissants t'inspire pour tes projets et élargit tes connaissances.
- Que ce soit des livres, des podcasts, des conférences, des vidéos... ce genre de contenu te permet d'avancer DEUX FOIS PLUS VITE !
- Parfois, je peux même passer trois heures de ma journée à regarder des podcasts !

L'ERREUR 5, NE PAS PASSER À L'ACTION ET PROCRASTINER

“La façon de commencer est d'arrêter de parler et de commencer à agir.” - Walt Disney

TRAVAILLER SUR SES PROJETS

- Passer à l'action est essentiel pour faire avancer dans tes projets et atteindre tes objectifs.
- La clé est de commencer par des petites habitudes de travail, puis de rester constant en avançant progressivement.

ACQUÉRIR DE NOUVELLES COMPÉTENCES

- Cette action renforce ta capacité à t'adapter aux changements et à évoluer dans un monde qui évolue constamment !
- L'apprentissage t'aide à constamment stimuler ta créativité avec des nouvelles idées, concepts et méthodes.

L'ERREUR 6, NE PAS TROUVER DE SATISFACTION DURANT SA JOURNÉE

"Le jour le plus perdu de tous les jours est celui sans rire." - E.E. Cummings

NE PAS NOURRIR SON ENFANT INTÉRIEUR

- L'absence de moments de plaisir dans ta journée peut t'amener une baisse de motivation.
- C'est essentiel que tu maintiennes un équilibre entre le travail et ce qui t'apporte de la joie au quotidien.

NE PAS CRÉER DES SOUVENIRS AVEC SON ENTOURAGE

- Le manque d'interactions peut entraîner du stress et un manque de motivation par la suite.
- Passer du temps de qualité avec son entourage permet de te détendre, de te divertir et de te ressourcer pour être plus productif ensuite.

L'ERREUR 7, NE PAS FAIRE DE BILAN SUR SA JOURNÉE

"Une vie sans examen ne vaut pas la peine d'être vécue." - Socrate

IDENTIFIER LES RÉUSSITES DE CETTE JOURNÉE

- Prends le temps d'identifier les réussites de ta journée, c'est ce qui va te permettre de renforcer ta confiance en toi.
- Cette simple action te permet de prendre conscience de ton progrès et d'analyser ta croissance.

PRENDRE CONNAISSANCES DES ERREURS & RÉFLÉCHIR À DES SOLUTIONS

- Prends tout autant le temps de réfléchir sur ta journée pour tirer des leçons et d'éviter de reproduire les mêmes erreurs le lendemain.
- Cette réflexion transforme tes échecs en opportunités de progression.

D'AUTRES ERREURS...

NE PAS ASSEZ DORMIR

- Un sommeil de qualité est essentiel pour maintenir ta concentration, ton attention et tes performances cognitives durant la journée.

NE PAS ÊTRE RAISONNABLE ET TROP PLANIFIER SA JOURNÉE

- Trop prévoir et ne pas laisser libre cours à tes envies peut créer de la frustration.
- Et surtout lorsque les choses ne se déroulent pas comme prévu.

Il ne te suffit pas seulement de lire cet eBook, ça ne te servira à rien ! Je t'invite à appliquer, dès maintenant, l'ensemble de ces conseils.

Ce eBook n'est qu'un condensé de conseils. Pour plus d'aide de ma part et des ressources supplémentaires :

- Contacte-moi par mail : killian.ulyse@gmail.com
- Rejoins-moi sur [Instagram](#)
- **Réserve une consultation** de 30 minutes totalement gratuite.

