

A minimalist line-art illustration of a woman's face and upper torso. She has short, wavy hair and is wearing a simple top. On top of her head, there are several flowers and leaves, including a large five-petaled flower, a smaller five-petaled flower, and a closed rose bud. The entire illustration is rendered in a light gray color. Overlaid on the center of the face is the text 'LE MINDSET' in a bold, white, sans-serif font with a subtle orange glow.

# LE MINDSET

# Définir tes objectifs

Le **mindset** (aka. Ton état d'esprit) est tout aussi **important** que la **nutrition** et le **sport**.

Faire les choses pour dire les faire sans buts ou sans convictions, ne t'amènera pas là où tu souhaites aller !

Tu vas prendre un papier, un stylo (ou imprimer la page prévue à cet effet laissée exprès en fond blanc) et tu vas écrire **TON OBJECTIF**, mais attention ça doit être un objectif beaucoup plus profond, précis et détaillé que :

- « je veux perdre 10 kilos » « je veux un ventre plat »
- « je veux perdre des cuisses »


Certes tu peux avoir ces objectifs, mais ça ne suffit pas, c'est trop « bateau ».

Alors pour aller plus loin dans la définition de tes objectifs, demande toi **POURQUOI** tu souhaites atteindre tel objectif ?

« Je veux perdre 10 kilos parce que j'en peux plus du chiffre sur la balance » là tu te tires une balle dans le pied direct, parce que perdre du poids ça ne veut pas forcément dire perdre X kilos !


Je t'explique ! (ou plutôt je te le répète si tu as bien suivi le module nutrition)

Si tu commences à faire du sport tu vas **développer ta masse musculaire** et la masse musculaire pèse PLUS LOURD que le gras MAIS **elle prend moins de place.**

 DONC tu peux peser plus lourd (ou pas beaucoup moins selon ton point de départ) MAIS visuellement tu paraîtras **plus affinée.**

**Perdre vite et beaucoup, c'est perdre mal !**

Car tu ne prends pas le temps de mettre en place de bonnes habitudes et tu finis par abandonner et par tout reprendre. Et c'est ABSOLUMENT PAS ce qu'on veut avec ce programme !

Revenons à nos objectifs : 

Du coup si tu veux perdre du poids dis plutôt « Je veux m'affiner, perdre du gras et avoir une silhouette plus ferme »

Ok et POURQUOI ?

- Pour ton bien être physique et mental ?
- Pour ta santé ?
- Pour retrouver confiance en toi ?
- Pour te sentir mieux dans tes habits ?
- Pour les autres ?

La dernière est évidemment un piège !

**Tu fais les choses POUR TOI pas pour les autres !**

Tu peux avoir plusieurs objectifs à la fois, note les, et écrit surtout pourquoi tu souhaites atteindre cet objectif !

## Objectif 1:

## Pourquoi ?

## Objectif 2:

## Pourquoi ?

## Objectif 3:

## Pourquoi ?

# Ta vision

Une fois tes objectifs bien définis, tu sais d'où tu pars et tu sais où tu veux arriver et ce programme :

**c'est le chemin que tu dois emprunter !**

Maintenant tu vas travailler sur ta **VISION** des choses :

- à court terme (entre 1 et 3 mois)
- à moyen terme (6 mois/1 an)
- à long terme (5/10 ans)

Parle au présent et utilise le **JE**, ça va t'aider à t'imprégner de tes visions.

Par exemple ta vision à **court terme** ça peut être :

- "Je me tiens à mon programme et j'arrive à faire toutes les séances"
- "Je mange équilibré et je me sens mieux dans mon corps"
- "Je fais 8000 pas par jour"

À **moyen terme** ça peut être :

- "J'ai confiance en moi je passe au stade supérieur (par exemple faire un nouveau sport, aller à la salle...)"
- "J'ai atteints le physique dans lequel je me sens bien"

À **long terme** ça peut être :

- “Je prends de l’âge en restant active et autonome”
- “Je paraiss plus jeune que mon âge, parce que je prends soin de moi”

Tu peux écrire tout ce qui te passe par la tête !

Même des choses annexes, par exemple :

“Je me sens mieux dans mon corps et je peux enfin vivre ma journée pleinement au lieu de la subir en permanence”

Regarde au delà du physique et pense aussi à ta **QUALITÉ DE VIE**



# Vision à court terme

Je...

# Vision à moyen terme

Je...

# Vision à long terme

Je...

# Ton introspection

Sur cette page, je te propose de faire un pas en arrière.

De revenir sur ton enfance, ton adolescence, certaines périodes de ta vie ou certaines phrases que tu as entendues, vécues ou intégrées, et qui peuvent encore aujourd'hui influencer ta manière de penser, d'agir... ou de t'auto-saboter.

L'objectif n'est pas de remuer le passé pour se faire du mal, mais de **mettre de la lumière sur ce qui te freine**, parfois sans même que tu t'en rendes compte.

Exemples : Quand j'étais petite j'ai ...

Quand j'avais 15 ans il m'arrivait de ...

Il y a 10 ans j'ai vécu ...

# Tes engagements

Maintenant tes engagement c'est entre **TOI et TOI !**

Ecrits très clairement, ce en quoi **tu t'engages**, et ce que **tu n'acceptes plus** de faire :

**Je m'engage à ...** (exemples : faire 3 séances par semaine, prendre un petit déjeuner protéiné, marcher chaque jour etc.)

**Je n'accepte plus ...** (exemples : l'abandon, partir dans le foutu pour foutu, etc.)

**Tu n'as pas besoin d'être parfaite, tu as juste besoin de continuer !**

Refais régulièrement un point sur tes objectifs ta vision et tes engagements, pour voir comment tu évolues et dans quel sens tu peux continuer d'évoluer

GO  
GIRL