

Starter Pack

Résumé

Tu trouveras dans ce pack offert de quoi changer ta vie au sens propre. Ce qu'il y a de plus difficile pour vivre mieux ou apprendre c'est la mise en place.

On a tous des idées, des envies pour des objectifs. Le problème, c'est que personne ne nous apprend à les mettre en place efficacement.

Outils utilisables pour tous tes projets

- Gestion du stress / émotions,
- Apprentissage instruments, langues, savoir faire,
- Projets de vie, ...

3 éléments à retenir



Base scientifique

Tous les outils ont été créés en se basant sur les articles scientifiques les plus récents.



10 outils concrets

Utilisables dès maintenant et qui font la différence une fois dans ta vie quotidienne.



Testés sur le terrain

Après plus de 1000 personnes accompagnées depuis 2011, Julien et son équipe ont pu tester ces outils dans des situations variées.

Les produits complémentaires

L'équipe a préparé pour toi tout un programme pour pouvoir utiliser ces outils et bien d'autres. Tu pourras compléter ce pack offert par plusieurs produits :

- **L'Ebook** : Comment gérer stress et émotions à l'air du numérique.
- Les **packs de fiches** :
 - Outils de gestion des émotions
 - Outils de gestion de la vie numérique
 - Outils d'amélioration de la santé psychologique
 - Full pack : les 3 précédents pour une version complète et moins chère !
- Les **formations** qui expliquent en détail les outils :
 - Stater pack
 - Les 3 outils séparément ou le full pack
 - L'Ebook
- Enfin le pack **ULTIME** qui regroupe toutes ces ressources avec un prix exceptionnel !

Tous les outils arriveront début 2025

Prix

	Prix en euros	Remise de 25% ? Regard sur Insta pour le code promo :)
Ebook	9.99	7.49
1 Pack de fiche (10 outils)	9.99	7.49
Full pack (40 outils)	29.99	22.49
Formation pour optimiser un pack ou un Ebook	39.99	29.99
Pack Ultime	439.99	329.99

CONTENU STARTER PACK

01 Analyse du contexte

02 J'identifie mes besoins

03 J'explore mes valeurs

04 MASTER PACS

05 J'organise mes objectifs

06 Méthode 1-3-6 Fiche 1

07 Méthode 1-3-6 Fiche 2

08 Je gère ma flemme

09 Tracker d'habitudes
Trimestre

10 Tracker d'habitudes
Trimestre

ANALYSE DU CONTEXTE

FINALITÉ : _____

BESOINS	
BUT	
RÉSULTATS ATTENDUS	

OBJECTIF GÉNÉRAL

RESSOURCES
 FINANCES
 HUMAINS
 CONNAISSANCES
 MATÉRIEL

OBJECTIFS SPÉCIFIQUES

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

ACTIVITÉS	INDICATEURS

CONDITIONS DE RÉUSSITES _____

CHANGEMENTS A FAIRE	RISQUES ET FREINS

MOYENS DE VÉRIFIER LA RÉUSSITE

J'IDENTIFIE MES BESOINS



PHYSIQUE

Lumière du soleil : je sors 10-20mn / jours minimum

Mouvements / exercices : je fais 3 séances de sports (45mn, intensité modérée) / semaine

Repos : je fais une sieste de 5-20mn / jour, je dors autour de 8h sommeil / nuit

1

2

AUTONOMIE

Choisir / décider soi-même : je réfléchis à ma vie en me posant et en écrivant mes projets

Liberté / affirmation de soi : je peux choisir une partie de mon emploi du temps ou faire respecter une partie de mon propre rythme

3

4

EXPRESSION DE SOI

Accomplissement / réalisation : je me sens grandir, apprendre et évoluer positivement

Maîtrise / croissance : j'évolue, mes compétences et mes connaissances progressent

Création : j'arrive à créer dans ma vie pro / perso

5

6

SOCIAL

Appartenance / connexion : je me sens bien dans ma famille / mon travail, je sens la connexion avec les autres

Confiance / honnêteté : j'ai confiance en moi, en les autres membres de ma famille / mes collègues, je suis honnête sur ce que je pense / j'attends

Expression / communication : j'arrive à exprimer mon opinion, à discuter même des sujets compliqués

7

8

AFFECTIF

Affection / amour : j'ai des liens forts avec l'une de ces catégories = famille, amis, compagnon / compagne, collègues

Proximité / attention / chaleur humaine : je ressens une amitié, des liens forts avec mes proches

Relaxation / détente : j'utilise régulièrement des techniques de gestion du stress

INTÉGRITÉ

Sens / but : je connais mon but dans cette partie de ma vie, je sais où je vais et pourquoi je le fais

Estime / confiance en soi : je m'apprécie quels que soient mes résultats, je me parle à moi-même de manière positive, je m'encourage en cas de réussite ou d'échec

MENTAL

Clarté / compréhension : Je suis sûre de ce que j'attends et que les autres attendent de moi

Conscience / exploration : je me laisse des espaces de liberté pour explorer le monde et moi-même

CÉLÉBRATION DE LA VIE

Célébrer la vie / les rêves réalisés : j'arrive à être heureux dans la réussite, dans la réalisation de mes objectifs

Gratitude / intensité : je vis à fond l'expérience et je remercie mes proches

Humour / rire : je ris, je déconne avec les autres, j'ai de l'auto-dérision

J'explore mes valeurs

Entoure les 10 valeurs les plus importantes pour toi. Ensuite, choisis les 2 qui sont au top.

Egalité Harmonie intérieure Pouvoir social Plaisir Vie spirituelle Sentiment d'être entouré Ordre social Vie excitante Sens de la vie Politesse	Sécurité nationale Respect de soi Réciprocité des faveurs Créativité Monde en paix Respect de la tradition Amour adulte Auto-discipline Droit à une vie privée	Unité avec la nature Sagesse Autorité Amitié vraie Monde de beauté Justice sociale Sécurité familiale Reconnaissance sociale Richesse
--	---	--

Entoure les 5 valeurs qui guident tes actions au quotidien. Ensuite, choisis celle à l'opposé.

Autonome Modéré Loyal Ambitieux Large d'esprit Humble Audacieux Protégeant l'environnement Influant Propre	Honorant les parents / anciens Choisissant ses propres buts En bonne santé Compétent Acceptant ma part dans la vie Honnête Préservant mon image publique	Obéissant Intelligent Secourable Sachant jouir de la vie Religieux Responsable Curieux Clément Orienté vers le succès Être bon avec soi-même
---	---	---



**M****Mesurable** : comment j'évalue ma progression ?**A****Ambitieux** : qu'est-ce que je veux accomplir de plus grand ?**S****Spécifique** : Est-ce que mon objectif est précis ?**T****Temporel** : est-ce que j'ai une deadline ?**E****Emotions** : Est-ce que j'ai des émotions qui peuvent m'empêcher de réussir ?**R****Réaliste** : est-ce que mon ambition est réaliste ?**P****Projection** : comment je me vois une fois mon objectif atteint ?**A****Agréable** : quelles sont les étapes agréables sur le chemin de mon objectif ?**C****Connecté** : est-ce que mon objectif est connecté à mes valeurs ?**S****Sous mon contrôle** : est-ce que mon objectif dépend en majorité de moi ?



JE M'ORGANISE DANS MES OBJECTIFS : QU'EST-CE QUE JE DOIS FAIRE EN 1ER ?



Urgence / Importance	Très urgent Semaine	Urgent Mois	Urgence moyenne Trimestre	Peu urgent Semestre
Très important Obligatoire et vital				
Important Obligatoire sans risque de problèmes à court terme				
Importance moyenne Nécessaire mais pas obligatoire				
Peu important Accessoire / Bonus				



3 BASICS



Neuroplasticité

Capacité du cerveau à apprendre / s'adapter



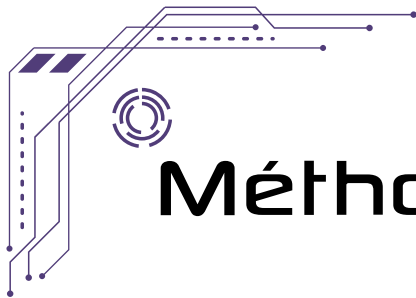
Apprentissage

Répétition + régularité + progression



Adaptation

Construction d'objectifs + flexibilité en fonction du profil



Méthode 1-3-6

0-10 JOURS : Gérer le stress + frustration

10-20 JOURS : Prévenir excuse + flemme

20-30 JOURS : Renforcer le 1er pattern d'habitude

Ancrer l'habitude + augmenter puissance / durée

Approfondir + personnaliser



Méthode active !



COMPRENDRE LES PERFORMANCES CÉRÉBRALES

Neuroplasticité

Savoir que son **cerveau peut changer**

Accepter ses forces / faiblesses pour **évoluer**

Apprendre **comment fonctionne** son **cerveau**

Apprentissage

Association **fun + training** = renforcement

Multisensoriel + émotions + méthodologie = mémorisation

Régularité > haute intensité

Adaptation

Déterminer des **objectifs flexibles**

Construire une démarche de **préparation aux challenges**

Optimiser son **emploi du temps**

MÉTHODE 1-3-6

1er mois : créer ma 1ère habitude

- ☛ Très énergivore = privilégier les **1ères heures** de la journée
- ☛ Stressant = **prévoir** des moments **relax**
- ☛ **Répétition** > **quantité** = 2mn / jour > 2H 1*/semaine

Recommandation :
1* / jour mini

2-3ème mois : renforcer une habitude

- ☛ Augmenter **progressivement** l'intensité
- ☛ **Visualiser** la nouvelle habitude en **dehors** des sessions training
- ☛ Solidité mentale : si ça fonctionne pas, **comment réagir** ?

Recommandation :
5* / semaine

4-6ème mois : automatiser une habitude

- ☛ **Adapter** l'habitude aux contextes de vie
- ☛ Le **secret** : nouvelle habitude = tu arrives à le faire sans y penser
- ☛ Eviter L'effet "je lâche tout" : **quoi faire en cas de défaite / démotivation** ?

Recommandation :
3* / semaine mini

Avant de se lancer : la préparation

L'entourage : collègues, amis, familles = explique leur ce que tu veux faire et ce qui va changer au quotidien

Pourquoi ? En répondant aux questions suivantes : qu'est-ce que j'ai à y gagner ? Est-ce que ça rejoint mes valeurs / ma personnalité ? Est-ce que je vais m'épanouir / évoluer positivement grâce à ça ?

GÉRER SES RÉSISTANCES ET SA FLEMME DE CHANGER





Tracker mensuel

Mois de

Habitude

Tracker

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Note

.....

Habitude

Tracker

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Note

.....

Habitude

Tracker

☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐		

Note

.....