

FICHE PRATIQUE



Comment la discipline peut changer votre vie ?

La discipline est un pilier essentiel pour améliorer son bien-être et atteindre ses objectifs. En changeant votre perception de la discipline et en adoptant des habitudes positives, vous pouvez renforcer votre énergie, votre confiance et votre liberté au quotidien.

Les points clés à retenir :

#1. VOYEZ LA DISCIPLINE COMME UNE LIBERTÉ

La discipline n'est pas une contrainte, mais un moyen de vous libérer. Structurer votre quotidien vous donne plus de clarté mentale et de disponibilité pour ce qui compte vraiment.

#2. CRÉEZ DES RITUELS QUOTIDIENS BIENVEILLANTS

Intégrez des routines qui nourrissent votre bien-être : activité physique, méditation, écriture. Ces rituels renforcent votre énergie et créent un état d'esprit positif et motivé.

#3. TRANSFORMEZ LES CONTRAINTES EN BIEN-ÊTRE

Chaque effort discipliné devient un acte de soin. Se lever tôt pour bouger ou mieux manger vous procure plus de vitalité et solidifie votre confiance en vous.

#4. ADOPTEZ UNE VISION POSITIVE DE LA DISCIPLINE

Considérez chaque habitude saine comme un cadeau que vous faites à votre corps et à votre esprit. Une discipline bienveillante vous guide vers plus de liberté et d'épanouissement.



Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour mieux discipliner ma vie ?

.....
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....
.....



MES NOTES :

.....
.....
.....
.....
.....
.....

DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....
.....

